



ONLINE HUMANISTISCHE GEESTELIJKE BEGELEIDING

Karlijn Bunnig

Online humanistische geestelijke begeleiding

De mogelijk- en moeilijkheden van online humanistische geestelijke begeleiding

Mei 2017

Karlijn Bunnig

Studentnummer: 0050009

karlijn**bunnig**@gmail.com

Begeleider: Dr. Caroline Suransky

Meelezer: Dr. Wike Seekles

Examinator: Dr. Wander van der Vaart

Op de kaft staat een foto speciaal gemaakt voor deze scriptie door Karin Bunnig & Daniëlle Celie. In de foto is een originele foto van Daniëlle Celie verwerkt 'de manager'. (<http://www.daniellecelie.com/>)

Samenvatting

In dit verkennend onderzoek naar de mogelijk- en moeilijkheden van online humanistische geestelijke begeleiding is zowel het theoretische als praktische aspect onderzocht. In het theoretische gedeelte heeft een drieslag plaatsgevonden om humanistische geestelijke begeleiding te kunnen vergelijken met de bevindingen omtrent e-mental health (online psychotherapie). De kernaspecten van humanistische geestelijke begeleiding zijn uiteengezet (hoofdstuk 3). Vervolgens zijn deze kernaspecten vergeleken met psychotherapie (hoofdstuk 4). De bevindingen van e-mental health zijn beschreven (hoofdstuk 5). Deze drie hoofdstukken samen hebben geleid tot een antwoord op dat wat humanistische geestelijke begeleiding kan leren van e-mental health, hieruit is een theoretische conclusie voortgekomen (hoofdstuk 6).

Voor het empirische gedeelte is ervoor gekozen om zes respondenten te interviewen die geestelijke begeleiding online toepassen. Slechts één humanistische geestelijk begeleider past online geestelijke begeleiding toe in Nederland, zodat ervoor gekozen is om ook geestelijk begeleiders van andere denominaties te interviewen. Er is een conclusie uitgekomen over de huidige praktijk van online geestelijke begeleiding (hoofdstuk 7). Via een focusgroep van afgestudeerde humanistische geestelijke begeleiders is de toepasbaarheid online verkend (hoofdstuk 8). Vanuit dit brede onderzoek is een conclusie geschreven over de mogelijk- en moeilijkheden van online humanistische geestelijke begeleiding (hoofdstuk 9).

De belangrijkste bevindingen zijn de mogelijkheden: doelgroepen kunnen bereiken die je anders niet bereikt, laagdrempeligheid, vergroten van de kwaliteit van supervisie, het kunnen nalezen van de gesprekken, de ideale biechtfunctie en schrijven levert een andere manier van reflectie op.

De belangrijkste bevindingen omtrent de moeilijkheden zijn: waarborgen van de veiligheid, missen van non-verbale communicatie, niet geschikt voor iedere doelgroep en het is niet geschikt voor iedere taak van de geestelijk begeleider.

Uit het empirische deel kwam naar voren dat het van persoonlijke voorkeur afhangt of online geestelijke begeleiding toegepast kan worden, zowel de begeleider moet er comfortabel mee zijn en affiniteit mee hebben als de cliënt. Het vraagt van de begeleider om een andere manier van begeleiden aan te leren. Blended care, waarin fysieke contacten worden aangevuld met online contacten, lijken een waardevolle optie.

Voorwoord

Alsjeblieft bij deze mijn scriptie. Ik vind het moeilijk een dankwoord te schrijven dat kort en bondig is. Het is geen makkelijke weg voor me geweest, maar ik ben enorm trots op het resultaat dat nu voor je ligt. Dat ik de weg kon afleggen dankzij veel steun van vrienden en familie. Bedankt voor jullie uithoudingsvermogen.

In 2012 kwam ik terug in Nederland en was zoekende ‘wat nu?’. Ik greep terug op hetgeen me bekend was, de Universiteit voor Humanistiek. Ik zag mezelf nog niet werken in het veld, maar wilde een houvast, iets dat me bekend voor kwam in een wereld waar ik zo zoekende was. Wat ik niet had kunnen voorzien is dat het de gebeurtenissen, de mensen, de literatuur, de summerschool, de uitdagingen en uiteindelijk het werk dat ik er mee kreeg, de bepalende factoren in mijn leven zouden worden waardoor ik weer een trots, heel en tevreden mens werd. Hier ligt dus niet alleen een scriptie, maar een afsluiting van een periode waar ik heel dankbaar voor ben.

Op mijn pad hebben veel mensen me bijgestaan en geholpen. Annette en Jette die altijd bereid waren mijn spelfouten eruit te halen. Karen me ontlastte door een interview uit te typen. Miriam waarbij ik altijd op de bank mocht uithuilen als het niet meer ging, en me een neefje gaf waarvoor ik een goed voorbeeld wil zijn. Mijn moeder die zo onvoorwaardelijk trots op me is, wat niet heel handig was als ik wilde dat ze een stuk kritisch na keek. Daniëlle en Karin wil ik bedanken voor de mooie omslag foto.

Fieke Klaver wil ik bedanken die vele gesprekken met me heeft gehad voordat ik wist waar ik mijn scriptie over wilde doen. Alle andere respondenten voor hun tijd en geduld.

Caroline Suransky voor het aannemen van mij als student ondanks dat ze wist dat het wel eens een uitdaging kon gaan worden. Ik heb een nooit aflatende steun hierin ervaren.

Tot slot wil ik Will van Genugten bedanken die me te hulp schoot en mijn angst voor de scriptie wegnam. Zonder haar was het vast gelukt, maar wel pas over 10 jaar.

Ik hoop dat mijn harde werk iets oplevert voor iemand, antwoorden of in ieder geval inspiratie biedt.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 Inleiding	1
1.1 Grote toename e-mental health.....	1
1.2 Probleemstelling van het onderzoek	2
1.2.1 Vraagstelling	2
1.2.2 Doelstelling	2
1.2.3 Belangrijke concepten	3
1.3 Relevantie onderzoek.....	4
1.3.1 Wetenschappelijke relevantie	4
1.3.2 Maatschappelijke relevantie	5
1.4 Opbouw	5
Hoofdstuk 2 Onderzoeksmethodologie	6
2.1 Onderzoeksdesign.....	6
2.2 Ervaringsdeskundigen online geestelijke begeleiding	7
2.2.1 Respondenten en werving	8
2.2.2 Data verzameling.....	8
2.2.3 Analyse	9
2.3 Focusgroep	9
2.3.1 Respondenten en werving.....	10
2.3.2 Data verzameling.....	10
2.3.3 Analyse	11
2.4 Betrouwbaarheid en validiteit	11
2.5 Mijn rol als onderzoeker	12
Hoofdstuk 3 Humanistische geestelijke begeleiding	13
3.1 Inleiding	13

3.2 Humanisme.....	13
3.2.1 Het humanistisch mensbeeld.....	14
3.2.2 Het humanistisch wereldbeeld	15
3.2.3 Humanistische geestelijke begeleiding.....	15
3.3 Methodiek van hgb	16
3.3.1 Gespreksvoering.....	16
3.3.2 Inzetten eigen persoonlijkheid	18
3.3.3 Relationeel aspect in humanistische geestelijk begeleiding	19
3.3.4 Vrijplaatsfunctie	20
3.3.5 Lichamelijkheid.....	20
3.3.6 Levensbeschouwelijke Inspiratie	22
3.4 Conclusie.....	23
Hoofdstuk 4 Humanistische geestelijke begeleiding en psychotherapie	25
4.1 Inleiding	25
4.2 Verschil in betekenis context	25
4.2.2 Zingeving	26
4.3 De mens als geheel of partieel.....	27
4.4 Vrijplaatsfunctie	27
4.5 Duur	27
4.6 Representatie	28
4.7 Doel.....	28
4.8 Diagnose.....	28
4.9 Conclusie.....	29
Hoofdstuk 5 E-mental health.....	30
5.1 Inleiding	30

5.1.2 Definitie e-mental health	30
5.1.3 Ontstaan e-mental health	31
5.1.4 E-mental health in Nederland	31
5.1.5 Cognitieve gedragstherapie in e-mental health.....	32
5.1.6 Resultaten e-mental health.....	32
5.2 De toepassing van e-mental health	33
5.2.1 Online indicatie	34
5.2.2 De therapeutische relatie.....	34
5.2.3 Schriftelijk uitdrukken.....	35
5.2.4 Onthulling	36
5.2.5 Therapeutische setting	37
5.2.6 Toegankelijkheid.....	37
5.2.7 Veiligheid	37
5.2.8 Iatrogenic problemen.....	38
5.3 Rogeriaanse (client centered) benadering binnen e-mental health.....	38
Hoofdstuk 6 Theoretische mogelijk- en moeilijkheden van online hgb	40
6.1 Inleiding	40
6.2 Inhoudelijke kernaspecten.....	40
6.2.1 Open ontologie	40
6.2.2 Doel	40
6.2.3 Eigen vormgevers van hun eigen lot	41
6.2.4 Inzicht krijgen in het wereldbeeld van de ander	41
6.2.5 Persoonlijke zingeving	42
6.3 Methodische kernaspecten	42
6.3.1 Presentie.....	42

6.3.2 Echt lezen.....	42
6.3.3 Geheimen delen.....	43
3.3.4 Naast iemand staan.....	43
6.3.5 Stiltes	44
6.3.2 Persoonlijkheid van de begeleider.....	44
6.3.3 De relatie.....	45
6.3.4 Veiligheid	46
6.3.5 Vrijplaatsfunctie	46
6.3.6 Lichamelijkheid.....	46
6.3.6 Inspiratie	46
6.4 Belangrijke ontdekkingen vanuit e-mental health onderzoeken	47
6.5 E-Chaplaincy	47
6.6 Samenvattend	48
Hoofdstuk 7 Resultaten van interviews met geestelijk begeleiders met ervaring	50
7.1 De achtergrond van de respondenten.....	50
7.1.1 Kwantitatieve ervaring in online geestelijke begeleiding.....	50
7.2 Blended care	51
7.3 Methodiek bij online geestelijke begeleiding.....	52
7.4 Waardeoordeel online geestelijke begeleiding.....	53
7.4.1 Voordelen.....	53
7.4.2 Nadelen	54
7.5 Doelgroep.....	55
7.6 Conclusie.....	55
Hoofdstuk 8 Resultaten focusgroep	57
8.1. Achtergrond respondenten	57

8.2 Persoonlijke voorkeur	57
8.3 Verschillende doelgroepen.....	58
8.4 Verschillende taken.....	59
8.5 Voorwaarden	60
8.6 Schrijven versus spreken.....	60
8.7 Nadelen	61
8.8 Voordelen	61
8.9 Experimenteren.....	62
8.10 Invloed van het gesprek	62
8.11 Conclusie	63
Hoofdstuk 9 Conclusie, Discussie en Aanbevelingen.....	65
9.1 Conclusie.....	65
9.1.1 Mogelijkheden van online hgb.....	65
9.1.2 Moeilijkheden van online hgb	66
9.1.3 Praktische aanbevelingen ten aanzien van online hgb	66
9.2 Discussie	67
9.3 Aanbevelingen.....	68
9.4 Tot slot	68
Literatuurlijst	69
Bijlage 1	75
Bijlage 2	77
Codes.....	77
Bijlage 3	80

Hoofdstuk 1 Inleiding

1.1 Grote toename e-mental health

Mensen hebben de neiging om te zeggen dat we nu in een tijd leven waar alles snel verandert. De vraag is of dat echt zo is of dat de eigen tijd zo altijd ervaren wordt (Gordon, 2016). Wat het antwoord ook is; de mens is genoodzaakt om zich te verhouden tot die veranderingen in de samenleving, of deze nu snel gaan of langzaam. Een van de duidelijke veranderingen van de laatste twintig jaar is de uitvinding van het internet. In 1991 werd het internet beschikbaar gesteld voor commerciële doelen (Briggs & Burke, 2003). In 2014 waren er drie miljard internetgebruikers over de hele wereld. Deze drie miljard mensen waren verantwoordelijk voor het sturen van 204 miljoen e-mails per minuut (Keen, 2015).

De laatste jaren heeft er ook een grote toename plaatsgevonden van het gebruik van informatie- en communicatietechnologie (ICT) binnen Nederland. In 2013 had 97% van de mensen (12-75 jaar) internet toegang. Vierentachtig procent van de Nederlanders in de leeftijd tussen 12- 75 jaar gebruikte dagelijks het internet in 2013 (CBS Statline, 2015). De geestelijke gezondheidszorg heeft ingespeeld op de grote toename van het internetgebruik. Riper en collega's schreven in 2007 al over de verwachte impact van technologie op de gezondheidszorg en ook over de mogelijkheden van e-mental health. In e-mental health worden, met gebruik van ICT, interventies toegepast om geestelijke gezondheid te bevorderen of te ondersteunen, om het welzijn van de cliënt te vergroten (GGZ Nederland, s.a.). In 2013 maakten twee op de drie Nederlandse geestelijke gezondheidszorg instellingen gebruik van e-mental health (GGZ Nederland, s.a.).

In tegenstelling tot het sterk gestegen gebruik van e-mental health in psychologische hulpverlening, zijn er weinig initiatieven op het gebied van online geestelijke begeleiding in Nederland. De online praktijken die aangeboden worden in Nederland zijn voor zover bekend nooit eerder empirisch onderzocht. Vandaar dit onderzoek waarin mogelijkheden en moeilijkheden voor online humanistische geestelijke begeleiding (e-hgb) verkend worden. Het onderzoek spitst zich toe op *humanistisch* geestelijke begeleiding en verkent daarnaast ook ervaringen in actuele niet-ambts-gebonden of anders gebonden praktijken van online geestelijke begeleiding.

Om meer inzicht in de mogelijkheden en moeilijkheden van online humanistische geestelijke begeleiding te krijgen zijn de volgende onderzoeksvragen geformuleerd.

1.2 Probleemstelling van het onderzoek

1.2.1 Vraagstelling

In dit onderzoek staat de hoofdvraag centraal:

Wat zijn de mogelijkheden en de moeilijkheden van online humanistisch geestelijke begeleiding?

Om deze hoofdvraag te beantwoorden wordt er gebruik gemaakt van een literatuuronderzoek dat uitgaat van deze onderzoeksvraag:

1. *Hoe verhouden de bevindingen omtrent e-mental health zich tot de kernaspecten van humanistische geestelijke begeleiding?* (vergelijkend literatuur onderzoek)

Vervolgens ga ik empirisch onderzoek doen op basis van deze twee sub-onderzoeksvragen:

2. *Welke kansen, mogelijkheden en moeilijkheden zien ervaringsdeskundigen op het gebied van online geestelijke begeleiding?*
(empirisch onderzoek: interviews met geestelijk begeleiders in de organisaties die momenteel online geestelijke begeleiding in Nederland aanbieden)
3. *Wat zijn volgens recent afgestudeerde humanistisch geestelijk begeleiders de toekomstige mogelijkheden en moeilijkheden voor online humanistische geestelijke begeleiding?*
(empirisch onderzoek: focusgroep met recent afgestudeerde humanistisch geestelijk begeleiders)

1.2.2 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is het verkennend signaleren van de eerste ontwikkelingen op het terrein van online geestelijke begeleiding in het algemeen in Nederland, met een toespitsing op humanistisch geestelijke begeleiding. Dit verkennend onderzoek kan als basis dienen voor vervolgonderzoek.

De algemene doelstelling van dit onderzoek is om meer inzicht te krijgen in de mogelijkheden en moeilijkheden van online humanistische geestelijke begeleiding.

Dit onderzoek beoogt (1) de ervaringen in de huidige online geestelijke begeleidingspraktijken van de verschillende aanbieders te analyseren en (2) de meningen van recent afgestudeerde humanistisch geestelijk begeleiders over online geestelijke begeleiding te verkennen.

Het theoretisch doel bestaat uit het leveren van een bijdrage aan het ontwikkelen van het nieuwe concept ‘online geestelijke begeleiding’. Dit wordt bereikt door te onderzoeken welke bevindingen omtrent e-mental health mogelijk relevant zijn voor online geestelijke begeleiding. Omdat het onderzoek zich toespitst op humanistisch geestelijke begeleiding worden in het bijzonder de kernaspecten van humanistisch geestelijke begeleiding onderzocht op online toepasbaarheid.

1.2.3 Belangrijke concepten

E-mental health

GGZ Nederland (s.a.) hanteert de volgende definitie voor e-mental health:

‘[E-Mental Health] Is the use of information and communications technology (ICT) to support and/or improve mental health and mental health care. It is not about business processes, such as the digital sharing of information and the electronic health record, but about interventions focusing directly on the mental well-being of the consumer’ (p. 1).

Humanistisch geestelijke begeleiding

De termen geestelijke verzorger en geestelijke begeleider worden in de literatuur door elkaar gebruikt. In dit onderzoek is er voor gekozen om de term geestelijke begeleider te gebruiken. In citaten uit de literatuur kan het echter zijn dat het begrip geestelijk verzorger wordt gebruikt.

Het Humanistisch Verbond beschrijft de geestelijk begeleider als volgt: ‘Hij of zij [humanistisch geestelijk begeleider] luistert, voelt mee en heeft tegelijk voldoende afstand om je te helpen je eigen vragen te stellen. Geen therapeut of hulpverlener, maar een gesprekspartner die je steunt om het evenwicht in jezelf te hervinden’¹.

De focus ligt op iemand steunen en mensen te helpen zichzelf te helpen (van Praag, 1953, p. 9). De reden dat er voor dit onderzoek is gekozen voor de term geestelijk begeleider is de aansluiting bij het centrale idee dat de cliënt het zelf doet en alleen geholpen moet worden om zichzelf te helpen.

Online humanistische geestelijke begeleiding

¹ <http://www.humanistischverbond.nl/humanistische-geestelijke-begeleiding-introductie>

Humanistische geestelijke begeleiding die aan de gebruiker aangeboden wordt middels ICT. Dit betekent het inzetten van (uitsluitend) chat- en emailgesprekken. (Beeld)telefoongesprekken vallen hier niet onder en worden dan ook niet betrokken in deze studie.

Offline contact

Het onderzoek is gericht op online contact, dat is de reden dat ik ervoor gekozen heb de traditionele vorm van therapie en begeleiding waarbij mensen in dezelfde kamer zitten offline contact te noemen.

Blended care

In navolging van het discours binnen e-mental health wordt een combinatie van offline en online contact blended care genoemd (Thewissen & Gunther, 2015).

Cliënten en mensen die worden begeleid

Er is geen eenduidigheid in de benaming van mensen die begeleid worden door een geestelijk begeleider. Sommige spreken over cliënten anderen weer over mensen die begeleid worden. Voor beide termen valt iets te zeggen. Ik heb hier bewust geen keuze in gemaakt en volg de lijn van de auteur of respondent die ik aan haal.

1.3 Relevantie onderzoek

1.3.1 Wetenschappelijke relevantie

Voor de humanistiek is dit onderzoek relevant. In het strategisch plan van de Universiteit voor Humanistiek 2017-2022² is namelijk het volgende te lezen: ‘Ook het geestelijk werk is sterk in beweging. Het fundamentele onderzoek naar toekomstige betekenissen van het humanistisch geestelijk werk in de context van een pluriforme samenleving wordt daardoor steeds belangrijker’ (p. 3). Mijn scriptie over online humanistische geestelijke begeleiding zal bijdragen aan de explicitering van de mogelijk toekomstige betekenis van het geestelijke raadswerk.

Het beroep van geestelijke begeleider is aan het veranderen van sterk gescheiden geestelijke begeleiding naar een meer fluïde vorm van geestelijke begeleiding waarbij het verschil in denominatie een minder grote rol kent. Daarnaast zijn nieuwe velden in ontwikkeling omtrent

² Dit is opgenomen uit het concept plan, het definitieve plan kan andere woorden gebruiken, de strekking zal gelijk blijven.

(humanistische) geestelijke begeleiding³. Dit onderzoek sluit goed aan bij nieuwe ontwikkelingen in het werkveld en zal een bijdrage leveren aan inzicht in deze ontwikkelingen.

1.3.2 Maatschappelijke relevantie

De technologische verandering vraagt ons om stil te staan bij de sociale implicaties daarvan. De tijd verandert en dat vraagt van geestelijk begeleiders om na te denken over de noodzaak om mee te gaan met deze veranderingen, om tot een afgewogen besluit te komen en zich te verhouden tot de technologische veranderingen.

Daarnaast zou ik willen stellen dat humanistische geestelijke begeleiding intrinsiek maatschappelijk relevant is, onder andere door de zingevende en humaniserende aspecten ervan. Een gesprek met een geestelijk begeleider kan bijvoorbeeld helpen in het omgaan met de verwachtingen van de maatschappij, je eigen tegenstrijdigheden of bijvoorbeeld lijden (fysiek of mentaal). Als er mogelijkheden zijn om op een goede manier humanistische geestelijke begeleiding online aan te bieden, zou er wellicht een veel groter bereik en draagvlak kunnen ontstaan.

1.4 Opbouw

Dit onderzoek bestaat uit verschillende onderdelen, die uiteen worden gezet in het volgende hoofdstuk (2) waar de methodologische keuzes beargumenteerd worden. De hoofdstukken daarna (hoofdstuk 3 tot en met 6) vormen het literatuuronderzoek. Hierin wordt besproken wat humanistische geestelijke begeleiding behelst, het verschil met psychotherapie en de ontwikkelingen binnen e-mental health. De twee hoofdstukken daarna (7 & 8) zijn de verwerking van het empirisch onderzoek. Dit empirisch onderzoek is gericht op de ervaring van geestelijke begeleiders met online geestelijke begeleiding en de verwachtingen die humanistische geestelijke begeleiders hebben over de mogelijkheden van gebruik. Dit onderzoek wordt afgesloten met een conclusie, discussie en aanbevelingen voor vervolgonderzoek (hoofdstuk 9).

³ <http://www.uvh.nl/onderzoek/leerstoele/globaliserings-en-dialoogstudies>

Hoofdstuk 2 Onderzoeksmethodologie

2.1 Onderzoeksdesign

Het onderzoek heeft de vorm van een exploratief kwalitatief onderzoek. Hier is voor gekozen omdat dit het eerste wetenschappelijke onderzoek is naar online humanistische geestelijke begeleiding in Nederland. Kwalitatieve methoden van onderzoek zijn uitermate geschikt voor situaties waarbij geen gepaste, valide, betrouwbare meetinstrumenten bestaan (Patton, 1990, p. 228). Om recht te doen aan de in de praktijk ontwikkelde ervaring van respondenten baseert dit onderzoek zich op *Practice Based Evidence* (Donk & Lanen, 2011). In combinatie met het ervaringsaspect dat onderzocht dient te worden is kwalitatief onderzoek het meest passend (Patton, 1990).

Dit onderzoek is opgebouwd uit een vergelijkend literatuuronderzoek en een empirisch kwalitatief onderzoek. De hoofdvraag *Wat zijn de mogelijkheden en de moeilijkheden van online humanistisch geestelijke begeleiding?*, zal beantwoord worden door middel van deelvragen.

De eerste deelvraag luidt: *Hoe verhouden de bevindingen omtrent e-mental health zich tot de kernaspecten van humanistische geestelijke begeleiding?*

Op basis van de 1^e deelvraag is er voor gekozen om een verkennend literatuuronderzoek te doen. Om deze vergelijking te kunnen maken richt het onderzoek zich in eerste instantie op de kernaspecten van humanistische geestelijke begeleiding (hoofdstuk 3). Deze kernaspecten zijn gebaseerd op de teksten van toonaangevende auteurs (Bru, 2008; Derkx, 1993; Hoogeveen, 1991; Jorna, 2008; Mooren, 1989; van Praag, 1953, 1978; Schuhman, 2016) en een gesprek met H. Coenen (2016). Vervolgens wordt uiteen gezet wat de overeenkomsten en verschillen zijn tussen geestelijke begeleiding en psychotherapie (hoofdstuk 4), omdat er binnen de psychotherapie al veelvuldig gebruik wordt gemaakt van e-mental health. Voor de beschrijving van verschil en overeenkomst tussen geestelijke begeleiding en psychotherapie is Mooren (1989) met zijn analyse leidend. Jan Hein Mooren is zowel psychotherapeut als geestelijk begeleider en heeft over de overeenkomsten en verschillen tussen de beide disciplines een uitgebreide analyse geschreven. Auteurs als Alma (2008), Hoogeveen (1991) en van Praag (1953) worden gebruikt ter aanvulling. Deze analyse is nodig om een goede vergelijking te kunnen maken, zodat het verschil tussen e-mental health en online geestelijke begeleiding vanuit de context te duiden is. De ervaringen en de belangrijkste bevindingen in de e-mental health, zoals beschreven in

verschillende empirische onderzoeken, worden vervolgens beschreven. Hierbij richt ik me op ontwikkelingen in de sector van psychologische hulpverlening en de huidige positie in Nederland (Andersson & Titov, 2014; Elleven & Allen, 2004; GGZ Nederland, s.a; Griffiths, 2001; Lankveld, 2015; Moock, 2014; Pelling & Renard, 2000; Riper et al 2007; Thewissen & Gunther, 2015). Vanwege het verschil in methodiek van cognitieve gedragstherapie (CTG), waar veel e-mental health interventies op gebaseerd zijn, en geestelijke begeleiding wordt er aandacht besteed aan CTG (Korrelbloem & Ten Broeke, 2014). Enkele resultaten van e-mental health interventies worden weergegeven (Andersson & Cuijpers, 2009; Andersson & Titov, 2014; Barak et al, 2008; Cook & Doyle, 2002; Kleiboer et al, 2015; Moock, 2014; Riper et al, 2007; Thewissen & Gunther, 2015). Aanvullend op deze theoretische verkenning bestudeer ik praktijkvoorbeelden en ervaringen van e-mental health interventies zoals beschreven in de literatuur om tot voor- en nadelen te komen (Andersson & Titov, 2014; Anthony, 2000; Elleven & Allen, 2004; Eyesenbach, 2005; Griffiths, 2001; Lankveld, 2015; Murphy & Mitchell, 1998; Murphy & Mitchell, 1998; Pelling, 2009; Suler, 2004; Thewissen & Gunther, 2015; Walter & Burgoon, 1992).

Vervolgens zijn deze bevindingen gespiegeld aan de uitkomsten van het literatuuronderzoek naar de kernaspecten van humanistisch geestelijk werk, waarna er een analyse volgt die antwoord geeft op de eerste deelvraag.

Het empirisch onderzoek dat volgt is opgesplitst in twee delen. Zoals hieronder uiteengezet.

2.2 Ervaringsdeskundigen online geestelijke begeleiding

Het eerste deel gaat in op de deelvraag: *Welke kansen, mogelijkheden en moeilijkheden zien ervaringsdeskundigen op het gebied van online geestelijke begeleiding?* Het betreft semi-gestructureerde interviews met zes geestelijke begeleiders die werkzaam zijn bij vijf organisaties die momenteel in Nederland online geestelijke begeleiding aanbieden. Zij zijn werkzaam bij Raadsmanonline (Humanistisch geestelijke begeleiding), ShivA (niet ambtsgebonden geestelijke begeleiding), Parnassia Groep (pastorale geestelijke begeleiding binnen GGZ), Aandachtswegen (particuliere geestelijke begeleiding) en bij Stichting E-pastoraat (pastorale geestelijke begeleiding). Van iedere organisatie is één medewerker geïnterviewd, behalve bij ShivA waar twee werknemers deelgenomen hebben aan dit onderzoek.

2.2.1 Respondenten en werving

De inclusiecriteria voor de respondenten van het eerste deel van het empirisch onderzoek, de diepte interviews, zijn dat ze momenteel werken met online geestelijke begeleiding, in lijn met de opgestelde begripsdefinitie, en bereid zijn mee te doen aan het onderzoek. Als we online geestelijke begeleiding duiden als begeleiding die uitsluitend plaatsvindt via het geschreven woord (middels chat, app of e-mail) dan zijn het ShivA huis, Aandachtswegen, Raadsmanonline, de Parnassia groep, E-pastoraat en Online Pastor momenteel⁴ de enige instellingen die dat aanbieden in Nederland. Exclusiecriteria: geestelijke begeleiders die uitsluitend offline werken.

Alle zes organisaties (beschreven in bijlage 1) die momenteel online geestelijke begeleiding aanbieden in Nederland zijn hiervoor benaderd en hebben allemaal belangstelling getoond voor deelname aan dit onderzoek.

Bij twee van deze organisaties, namelijk Raadsmanonline en Pastoronline, werkt slechts één persoon. Bij ShivA werken twee personen die online geestelijke begeleiding aanbieden, zij stonden beiden open voor een interview. Bij Stichting E-pastoraat werken verschillende vrijwilligers, na inventarisatie hebben twee medewerkers aangegeven mee te willen doen met dit onderzoek. Uiteindelijk heeft een van de twee afgezien van deelname. Bij Aandachtswegen werkt één persoon die graag deelnam aan het onderzoek. Bij Parnassia Groep werken meerdere geestelijk begeleiders, iemand die vanaf het begin heeft meegewerkt aan de ontwikkeling van een online module, heeft ook direct ingestemd met meewerken. Er is één organisatie, Online pastor, die wel mee wilde werken maar waarmee het niet gelukt is om een afspraak te maken.

Er is voor gekozen de informatie van respondenten te anonimiseren. Om ervoor te waken dat de interviews correct geïnterpreteerd worden en de respondenten het eens zijn met publicatie van het onderzoek, is een member check uitgevoerd. Tijdens deze member check is aan de respondenten gevraagd of zij het eens zijn met de beschrijvingen, interpretaties en conclusies (Swanborn, 1996). Dit vond plaats via de e-mail, in verband met de korte tijdsloop van dit onderzoek.

2.2.2 Data verzameling

De interviews vonden face-to-face plaats via een semi-gestructureerd interview, aan de hand van het boommodel. De stam is hierbij het onderzoeksonderwerp en de takken zijn de thema's die

⁴ Zo ver gevonden via het internet via google op de volgende zoektermen: 'online geestelijke begeleiding' 'online pastoraat' 'online geestelijke verzorging' 'e-gb' 'e-gv'. Daarnaast iedere respondent gevraagd of ze andere online begeleidingspraktijken kenden. Zo is het onderzocht tot juli 2016.

besproken zullen worden (Evers, 2007). Deze interviewmethode doet recht aan het exploratieve karakter van het onderzoek en het ervaringsaspect. Door de interviews vorm te geven via een semi gestructureerde vragenlijst beantwoorden de verschillende respondenten dezelfde vragen. Door het doorvragen heeft er een verdiepingsslag plaatsgevonden en krijgt zowel de beleving, de ervaring als de beleefde nuance van de respondenten de ruimte (Lub, 2014). Het boommodel is opgesteld aan de hand van de bevindingen zoals beschreven in het literatuuronderzoek.

Tot een jaar na afronden van dit onderzoek zullen de geluidsopnamen bewaard worden, vervolgens worden ze permanent verwijderd.

2.2.3 Analyse

De interviews zijn volledig getranscribeerd en vervolgens geanalyseerd aan de hand van een coderingssysteem. De codes zijn zowel ontworpen aan de hand van het theoretisch onderzoek als van de gehouden interviews. Op een deductieve manier zijn er op basis van de theorie over de kernaspecten van de humanistisch geestelijke begeleiding een aantal codes gekozen. Via inductieve codering zijn er tevens codes gevormd naar aanleiding van de antwoorden van de respondenten. Dit coderingssysteem is toegepast met behulp van Nvivo⁵. Nvivo is een software programma voor kwalitatieve data analyse. In de eerste fase betrof het open coderen, de codes uit het coderingssysteem werden aan fragmenten gekoppeld. De tweede fase betrof axiaal coderen, waarbij fragmenten met dezelfde codes onderzocht werden op overeenkomsten en verschillen. Tot slot heeft er selectieve codering plaatsgevonden, waarbij de concepten zijn uitgewerkt tot een theorie (Lub, 2014). Er zijn 35 verschillende codes gebruikt (bijlage 2). Na de analyse zijn deze samengevoegd tot 8 deelonderwerpen die gebruikt zijn voor de beschrijving van de resultaten (hoofdstuk 7).

2.3 Focusgroep

Het tweede deel van het empirisch onderzoek gaat in op de deelvraag: *Wat zijn volgens recent afgestudeerde humanistisch geestelijk begeleiders de toekomstige mogelijkheden en moeilijkheden voor online humanistische geestelijke begeleiding?* Deze focusgroep bestond uit zes recent afgestuurde humanistisch geestelijk begeleiders, die momenteel geen online geestelijke begeleiding aanbieden. Het gebruik maken van een focusgroep is een onderzoekstechniek waarbij tussen de vijf en dertien mensen samenkomen om een bepaald onderwerp te bespreken, waarbij de

⁵ Er is gebruik gemaakt van Nvivo 11.

respondenten met elkaar in discussie gaan onder leiding van een facilitator (Matthews & Ross, 2003).

2.3.1 Respondenten en werving

Voor de focusgroep van humanistisch geestelijk begeleiders zijn er zes recente UvH alumni geselecteerd. De focusgroep heeft plaatsgevonden op Hogeschool Utrecht (HU). Voor deze locatie is gekozen omdat het een neutrale plek is, die toegang bood op de vrijdag avond waarop de bijeenkomst plaats vond.

Gezien het sterk toenemend gebruik van het internet (zie inleiding), is het zeer wel denkbaar dat jonge UvH alumni zich vroeg of laat zullen moeten verhouden tot online geestelijke begeleiding. Om die reden richt dit onderzoek zich op respondenten die vanaf 2012 afgestudeerd zijn. Een andere reden is dat de weinige ervaring in online geestelijke begeleiding het interessant maakt om te kijken hoe geestelijke begeleiders kijken naar de mogelijk- en moeilijkheden. De inclusiecriteria: voltooide studie aan de Universiteit voor Humanistiek (vanaf 2012), waarbij ze een stage als geestelijk begeleider hebben afgerond. Daarnaast zijn ze bereid om naar de HU te komen voor participatie in de focusgroep. Daar het onderzoek zich richt op toekomstverwachtingen van deze jonge alumni (en geen daadwerkelijke ervaringen) is een laatste inclusie criterium dat zij op dit moment (nog) geen online geestelijke begeleiding aanbieden.

De werving vond plaats door middel van een algemene oproep op de Humanistiek facebookgroep, waarbij de meeste alumni aangesloten zijn en op mijn eigen tijdlijn (bijlage 3). Er is voor gekozen alleen een selectie plaats te laten vinden op het moment dat er meer dan dertien aanmeldingen zouden zijn. Door onvoldoende aanmeldingen (minder dan vijf) zijn de alumni ook per email en persoonlijk bericht op facebook benaderd. Zeven respondenten die voldeden aan de inclusiecriteria hebben zich uiteindelijk aangemeld via facebook en email. Een respondent heeft vanwege logistieke problemen op het laatste moment moeten afzien van deelname. Om de privacy van de respondenten te waarborgen, zijn de data anoniem verwerkt.

2.3.2 Data verzameling

Op vrijdag 7 april heeft de focusgroep plaatsgevonden op de HU, in een kamer met een lange tafel, zodat iedereen elkaar kon zien. De taak van deze groep was het bespreken en delen van meningen en verwachtingen omtrent de mogelijk- en moeilijkheden van online humanistische geestelijke begeleiding. Het gesprek heeft ruim een uur geduurd.

Tot een jaar na het afronden van dit onderzoek zullen de geluidsopnamen bewaard worden, vervolgens worden ze permanent verwijderd.

2.3.3 Analyse

De data van de focusgroep zijn ook getranscribeerd en geanalyseerd met behulp van Nvivo via een coderingssysteem. Het ontwerpen van de codes en de analyse van de focusgroep zal op eenzelfde manier plaatsvinden zoals beschreven over de semi gestructureerde interviews.

2.4 Betrouwbaarheid en validiteit

Betrouwbaarheid gaat over de herhaalbaarheid van het onderzoek, waarbij er een afwezigheid dient te zijn van toevallige en onsystematische vertekeningen van het object van het onderzoek (Maso & Smaling, 1998). Bij kwalitatief onderzoek is feitelijke herhaling van het onderzoek niet mogelijk. In dit geval spreken we dan ook over virtuele herhaalbaarheid (Maso & Smaling, 1998). Baarda en De Goede (2006) geven aan betrouwbaarheid de beschrijving dat de resultaten van het onderzoek zo min mogelijk afhankelijk zijn van toeval. Om de betrouwbaarheid te vergroten is er gekozen voor het opnemen van de interviews, het letterlijk transcriberen en het analyseren met behulp van NVivo. De interne betrouwbaarheid wordt bevorderd door de semi-gestructureerde interviews op eenzelfde manier af te nemen, met dezelfde boomstructuur.

Validiteit gaat over de vraag of de gegevens op een juiste manier de praktijk vertegenwoordigen (Baarda, de Goede & Teunissen, 2001; Lewis et al, 2003). In het empirisch onderzoek is tijdens de interviews door middel van samenvatten en parafraseren gewaarborgd dat de onderzoeker de respondent op de juiste manier begrijpt. Er vindt echter altijd een proces van interpretatie plaats dat niet te ondervangen is. Waar er geïnterpreteerd wordt, zal dat wel expliciet vermeld worden. De validiteit werd vergroot door de member check bij de respondenten, die akkoord zijn met de weergave van de bevindingen in hoofdstuk 7. Tot slot wordt de interne validiteit vergroot door het meelezen van buitenstaanders, waaronder mijn scriptiebegeleidster.

De externe validiteit was een uitdagende taak binnen dit kwalitatief onderzoek. Het gaat daarbij om de mate waarin dit onderzoek gegeneraliseerd kan worden en toegepast op andere settings (Lewis et al, 2003). Door het explorerende karakter dient dit onderzoek vooral als opstappunt voor vervolgonderzoek. Om dit onderzoek te voorzien van een zo groot mogelijke externe validiteit, is er gekozen voor methodetriangulatie. Zowel literatuuronderzoek als empirisch onderzoek wordt ingezet. Het empirisch onderzoek bestaat uit twee delen om een breder beeld te krijgen. Zowel de

ervaringen van de huidige online geestelijke begeleiders als de verwachtingen van humanistische geestelijk begeleiders worden onderzocht. Dit onderzoek richt zich in het bijzonder op online humanistische geestelijke begeleiding terwijl een deel van het empirisch onderzoek plaatsvindt binnen christelijke en niet ambtsgebonden organisaties. Bij de analyse van de onderzoeksgegevens wordt rekening gehouden met dit verschil.

2.5 Mijn rol als onderzoeker

De associaties en gevoelens die bij mij opkwamen als het gaat om online geestelijke begeleiding heb ik voor mezelf opgeschreven, om meer inzicht te krijgen in mogelijke vooroordelen. Daarmee heb ik getracht mijn objectiviteit te vergroten. De diepte interviews ben ik ingegaan met een open nieuwsgierige blik. Door achteraf de interviews uit te schrijven ontdekte ik dat ik met mijn vragen aansloot bij de beleving van de respondenten en derhalve niet sturend ben geweest voor het verkrijgen van de antwoorden. Aan de focusgroep heb ik na afloop gevraagd of ze vonden dat ik een neutrale of vooringenomen positie had ten aanzien van het onderwerp. Alle respondenten gaven aan dat ik een neutrale positie innam. Wel merkte een respondent op dat ik meer doorvroeg op de ervaringen van een van de respondenten.

Hoofdstuk 3 Humanistische geestelijke begeleiding

3.1 Inleiding

Het humanisme is niet eenduidig, het kent een rijke variatie aan accenten, leefstijlen en tradities. Dat betekent dat er voor dit inleidend hoofdstuk keuzes gemaakt zijn om te komen tot de kernaspecten van humanistische geestelijke begeleiding (hgb). Dit hoofdstuk kan gezien worden als een zoektocht naar de kernaspecten van hgb. De beschreven kernaspecten zullen verder in dit onderzoek gebruikt worden als leidraad voor de vraag naar de mogelijk- en moeilijkheden van online hgb. Dit hoofdstuk is opgebouwd uit de volgende vragen: wat verstaan we onder humanisme en welke methodiek wordt er toegepast in de hgb? Daarop aansluitend wordt in hoofdstuk 4 ingegaan op wat het verschil is tussen hgb en psychotherapie. Zodat er vervolgens naar ontwikkelingen van e-mental health gekeken kan worden om te zien wat online hgb daar eventueel van zou kunnen leren, maar ook om eventuele moeilijkheden te belichten.

Het doel van dit hoofdstuk is inzicht te krijgen in hgb, de inhoud en de methodiek. De uiteenzetting van het humanisme en de hgb komt in dit hoofdstuk terug via het werk van Jaap Van Praag (1953; 1978), grondlegger van het Humanistisch Verbond (HV) en dient als uitgangspunt voor wat we onder humanisme verstaan. Dit wordt aangevuld met de hedendaagse Beroepsstandaard voor hgb (HV, 2012) en het werk van Derkx (1993) over het hedendaagse humanisme. Voor de concrete invulling en volledigheid heb ik mij ook gericht op andere toonaangevende auteurs binnen de hgb.: Bru (2008), Hoogeveen (1991), Jorna (2008), Mooren (1989), Van Praag (1953; 1978) en Schuhman (2016). Coenen (2006) wordt gebruikt voor de uiteenzetting van de rol van lichamelijke in het werk van hgb'ers, om te onderzoeken welke implicatie de afwezigheid hiervan heeft voor online contact. Coenen is een van de weinige auteurs die over lichamelijke binnen geestelijke begeleiding heeft gepubliceerd.

3.2 Humanisme

Ik richt me op het moderne humanisme zoals in Nederland ontwikkeld door Jaap van Praag (1953; 1978) en uitgewerkt door vele auteurs na hem. Van Praag (1978) komt tot de volgende definitie: 'Humanisme is een levensovertuiging, gekenmerkt door het pogen leven en wereld te verstaan en er in te handelen met een uitsluitend beroep op menselijke vermogens en gericht op ieders zelfbestemming in een gezamenlijk menszijn' (p. 78). De boodschap van het humanisme is volgens Van Praag (1953) 'het geloof in de mogelijkheid van een menswaardig leven' (p. 30). Dit

menswaardig leven behelst zowel de morele plichten naar individuele anderen en naar de samenleving, als de verplichting een poging te wagen om van je eigen leven iets moois en leuks te maken (Derkx, 1993). Die morele plicht naar de ander en samenleving moet meer aandacht krijgen binnen de begeleiding volgens Schuhmann (2016). Het humanisme kent geen vaste, absolute maatstaf voor wat die hogere menselijkheid inhoudt (Derkx, 1993). Hieruit vloeit voort dat het humanisme een open ontologie kent: '[de] humanistische mens-, [het] maatschappij- en wereldbeeld, en eventueel godsbeeld, is nooit gesloten en voltooid, steeds voorwerp van menselijk dialoog' (Derkx, 1993, p. 110). Humanistische spiritualiteit kan volgens Derkx (1993) gezien worden als vorming tot hogere menselijkheid en persoonlijke levenskunst. Deze spiritualiteit is onder andere van belang omdat geestelijke begeleiding en spiritualiteit inherent aan elkaar verbonden zijn (Jorna, 2008).

De open ontologie is belangrijk voor dit onderzoek. Er wordt geen waarheidsclaim gedaan en blijft daarmee open voor menselijke dialoog en kritisch onderzoek. Dit betekent dat humanistisch geestelijke begeleiding nooit een vaste definitieve vorm zal kennen, aangezien het stoelt op het humanisme, maar per definitie open staat voor ontwikkelingen. Dat online geestelijke begeleiding niet eerder beschreven is betekent dus niet per definitie dat het niet tot de mogelijkheden kan behoren.

Geestelijke begeleiding op humanistische grond wordt dus gekenmerkt als het hebben van een open ontologie en heeft het doel mensen te helpen een hogere menselijkheid en persoonlijke levenskunst te ontwikkelen. Dit kenmerk ik tot de eerste twee inhoudelijke aspecten van hgb.

3.2.1 Het humanistisch mensbeeld

Aan de hand van postulaten wil Van Praag (1978) het humanistisch mens- en wereldbeeld duiden. Postulaten zijn geen onaantastbare waarheden maar moeten gezien worden als fundamentele noties. Deze noties schuilen achter alle hypothesen. 'Omtrent de mensen kan gezegd worden [vanuit het humanisme, via postulaten], dat men ze in het humanisme natuurlijkheid, verbondenheid, gelijkheid, vrijheid en redelijkheid toekent' (Van Praag, 1978, p. 84).

Het humanistische mensbeeld, volgens Van Praag (1953) houdt in dat de mens niet volmaakt is, alleen begrepen kan worden vanuit sociale kaders en altijd vormgever van zijn bestaan is. Hierbij zijn de kernelementen: eerbieding, verwondering, verbondenheid en verantwoordelijkheid (Van Praag, 1953). Dit alles moet altijd in vrijheid aanvaard en bezichtigd worden (idem). 'De humanistische levensopvatting brengt tot uitdrukking dat de mensen binnen de afhankelijkheden,

waarin zij geplaatst zijn, toch nooit enkel als produkt [product] van die omstandigheden kunnen worden begrepen, maar krachtens hun aard ook steeds als vormgevers van hun eigen lot' (Van Praag, 1978, p. 233).

Daarmee komen we op het derde inhoudelijke aspect, namelijk dat mensen vormgevers zijn van hun eigen lot, of concreter gezegd dat mensen verantwoordelijk zijn voor hoe ze met de omstandigheden omgaan.

3.2.2 Het humanistisch wereldbeeld

Van Praag maakt ook gebruik van postulaten voor de beschrijving van het humanistische wereldbeeld: 'de wereld wordt ervaarbaar, bestaand, volledig, toevallig en dynamisch geacht.' (Van Praag, 1978, p. 84). De wereld wordt per individu anders ervaren waarbij kenmerkend is dat 'die [de wereld] in alle begrijpelijkheid toch ondoordringbaar blijft' (Van Praag, 1953, p. 33).

Het humanistisch wereldbeeld en mensbeeld bepaalt de manier waarop de humanistische geestelijke begeleiding plaatsvindt, namelijk vanuit het wereldbeeld van degene die begeleid wordt. Een belangrijk deel van het werk is dan ook om zicht te krijgen in dit wereldbeeld van de ander. Dit zie ik als vierde inhoudelijke aspect.

3.2.3 Humanistische geestelijke begeleiding

Humanistische geestelijke begeleiding is geestelijke begeleiding op humanistische grondslag. Hierbij vertegenwoordigt de geestelijk begeleider de menselijke solidariteit (Praag, 1978, p. 220). De hgb verleent hulp aan mensen bij zingeving aan hun bestaan. De beroepsstandaard voor humanistische geestelijke begeleiders beschrijft de inhoud van het werk als volgt: 'In humanistisch geestelijke begeleiding komen vragen aan de orde over wat het betekent mens te zijn, een menswaardig bestaan te leiden en zichzelf te verwezenlijken, en over hoe mensen kunnen bijdragen aan een menswaardig leven van medemensen en een duurzame samenleving' (HV, 2012, p. 4).

Het vijfde inhoudelijke aspect is dat er hulp wordt verleend aan mensen bij zingevingsvragen over hun bestaan.

Deze vijf inhoudelijke aspecten zijn gebaseerd op een open ontologie en hebben als doel mensen te helpen een hogere menselijkheid en persoonlijke levenskunst te ontwikkelen. Mensen worden gezien als vormgevers van hun eigen lot, of concreter gezegd dat ze verantwoordelijk zijn voor

hoe ze met de omstandigheden omgaan. De geestelijke begeleiding is gericht op inzicht krijgen in het wereldbeeld van de ander en diens persoonlijke zingeving. Hiermee is de inhoud geschetst. Hoe deze inhoud besproken dient te worden is hieronder uiteen gezet.

3.3 Methodiek van hgb

Er zijn een aantal toonaangevende auteurs (Bru, 2008; Hoogeveen, 1991; Jorna, 2008; Mooren, 1989; Schuhman, 2016; Van Praag, 1953, 1978) die de methodiek hebben proberen te vangen in woorden. De open ontologie weerhoudt ons ervan om een stellige eenduidige methodiekbeschrijving te kunnen aanleveren. Er zijn echter wel zes methodische kernaspecten te onderscheiden, die bij meerdere auteurs naar voren komen. Deze zal ik hieronder in korte paragrafen uiteenzetten.

3.3.1 Gespreksvoering

Geestelijke begeleiding vindt plaats door middel van gespreksvoering. De beroepsstandaard humanistisch geestelijke begeleiding (HV, 2012) geeft als een van de functionele competenties, van de geestelijke begeleider, *dialogische gespreksvoering* dat wordt omschreven als ‘kan persoonlijke gesprekken voeren zonder de verantwoordelijkheid van de cliënt over of weg te nemen, stelt zich als een gelijkwaardige gesprekspartner op om cliëntgericht en samen met de cliënt te werken aan bestaansverheldering. Kan op een dialogische wijze omgaan met tegenstellingen’ (p. 12). Deze omschrijving van de beroepsstandaard is vrij breed. Wat mijns inziens ook vrij breed is wat Van Praag (1953) omschrijft als de heilzame kracht van werkelijk luisteren. Waardoor een sfeer geschept wordt en ‘waarin de ander bevrijd wordt van lasten die hem drukken’ (Van Praag, 1953, p. 39). Dit past ook bij de open ontologie die het humanisme aanhangt waardoor er ook niet één gespreksvoering exclusief aanbevolen kan worden. De Rogeriaanse gespreksvoering keert echter wel het meest terug als het gaat over een passende manier van gespreksvoering (Mooren, 1989). Het resultaat heiligt echter de middelen, waardoor er van deze gespreksvoering mag worden afgeweken als dat meer oplevert voor de cliënt. De cliëntgerichtheid zoals beschreven door de beroepsstandaard (HV, 2012) zien we terug bij de Rogeriaanse client centered therapy (Bru, 2008). De Rogeriaanse gespreksvoering komt van oorsprong uit de psychologie, de humanistische psychologie. Dit maakt het voor veel mensen moeilijk om hgb en psychologie duidelijk van elkaar te onderscheiden. Er zijn naast overeenkomsten ook verschillen, in het vierde hoofdstuk werk ik dit verder uit.

Jorna (2008) benadrukt in zijn boek *Echte woorden: authenticiteit in de geestelijke begeleiding* dat de gespreksvoering ingezet moet worden om te laten vertellen wat er verteld dient te worden door de cliënt. Dit kan al vertellend ‘onderzocht, gedeeld en verstaan worden’ (Jorna, 2008, p. 79). Volgens Jorna (2008) is het belangrijk dat mensen hun levensverhaal vertellen om breukervaringen te helen. Christa Anbeek en Ada de Jong (2013) noemen deze ervaringen contrastervaringen, waarbij het levensverhaal, net als alle andere verhalen, pas een verhaal wordt op het moment dat het verteld wordt (Jorna, 2008). ‘Maar als het erom gaat de ander, zichzelf en het leven zelf te ontmoeten en te verstaan, is het van belang de situatie en gebeurtenis als leidend beginsel te nemen bij het doorleven en tot bezinning te komen’ (Jorna, 2008, p. 91). Bij dit proces is het de taak van de geestelijk begeleider te luisteren, de actuele situatie te verhelderen en de cliënt te bemoedigen het te onderzoeken. Geestelijke begeleiding wordt vaak gezocht op het moment dat er een breukervaring of contrastervaring plaatsvindt. Deze ervaring betekent dat de gebeurtenis niet past in het verhaal dat iemand van zichzelf en zijn leven heeft. De geestelijk begeleider kan helpen de gebeurtenis in het verhaal te passen of het verhaal om te vormen zodat het past. De geestelijk begeleider bewerkstelligt dit door ‘niets’ te doen. Doordat de geestelijk begeleider ‘niets’ doet kan er bestaan wat er echt bestaat voor de cliënt. Jorna (2008) beschrijft die rol als volgt: ‘wanneer de werker op basis van zijn interpretatie schema's tot bedachte interventies zou komen, wanneer de werker dus al ergens op uit is, is er strikt genomen vanaf het begin al niet echt sprake geweest van ontmoeting die zich organisch kan ontfouwen’ (p. 263). Niets doen moet niet te letterlijk genomen worden ‘toch is het beter om te laten blijken dat hij aanwezig is zonder te willen overnemen’ (Jorna, 2008, p. 109). Stilte laten bestaan is ook belangrijk. In deze stilte ontstaan vaak gedachten die anders geen kans krijgen door het constant bezig zijn de ruimte te vullen met woorden (Jorna, 2008).

Tot slot is het binnen de gespreksvoering belangrijk dat het taalgebruik bewust wordt aangepast aan de cliënt. De begeleider past dus het taalgebruik aan en laat zich daarin leiden door de cliënt. Dit kan een automatisme worden maar dit automatisme verdient wel zorg en reflectie (Jorna, 2008).

3.3.1.2 Schrijven versus spreken

Voor dit onderzoek is het belangrijk hoe geestelijk begeleiding plaats kan vinden via het geschreven woord. Jorna (2008) beschrijft in zijn boek *Echte woorden; authenticiteit in de geestelijke begeleiding*, het verschil tussen verhalen vertellen en verhalen opschrijven. Belangrijk

is dat er sprake is van een (eventueel fictieve) lezer of luisteraar. Een verhaal wordt namelijk pas een verhaal als het verteld wordt (Jorna, 2008). Voor dit onderzoek is het belangrijk in te zoomen op wat er geschreven is over het verschil tussen schrijven en spreken, aangezien volgens de definitie van dit onderzoek online geestelijke begeleiding via het geschreven woord toegepast wordt.

Een verschil is dat ‘een schriftelijke vertelling een latere afgeleide is van het gebeuren, terwijl (...) de mondelinge praktijk van geestelijke begeleiding - tot stand komt in de wisselwerking van luisteren en vertellen tussen twee gesprekspartners’ (p. 121). We kunnen hierdoor zeggen dat de reflectie op het eigen verhaal bij het schrijven intern plaatsvindt. Door te reageren met echte aandacht en vragen kan dit later alsnog een andere wending krijgen. In gesprekken vindt de reflectie op het eigen verhaal plaatst in het moment, door direct toedoen van de luisteraar. Natuurlijk heeft de potentiële lezer ook invloed op het verhaal dat je schrijft, omdat je je taalgebruik en inhoud, aanpast aan de lezer.

3.3.2 Inzetten eigen persoonlijkheid

Jorna (2008) ziet geestelijke begeleiding als een volstrekt relationeel gebeuren. Hierdoor doet van beiden ook de verborgen binnenkant mee. Om recht te doen aan deze relatie, waar in de volgende paragraaf verder op ingegaan zal worden, is het belangrijk dat ook de begeleider zich laat zien.

De eigen persoonlijkheid komt bij Van Praag (1953) terug in wat hij noemt ‘zijn werktuig’ (p. 24). Het werktuig van de geestelijk begeleider is namelijk diens persoonlijkheid. Vanuit die eigen persoonlijkheid kun je een relatie aangaan met de cliënt zonder dat ‘de eigen problemen en reacties de relatie met de cliënt gaan overwoekeren’ (p. 24). Op welke manier deze eigen persoonlijk van de begeleider terug kan komen bij online hgb krijgt verderop in het onderzoek aandacht.

Authenticiteit is hierbij een belangrijk begrip. Volgens Jorna (2008) kan slechts een authentiek persoon zich inlaten met de levens- en zinsvragen van anderen. Een reden hiervoor is dat je om je volledig te kunnen verdiepen in de ander je jezelf goed dient te kennen. Hierdoor weet je dat wanneer je kleur en invulling geeft aan iemands verhaal dit niet uit die ander maar uit jou voortkomt. Methodisch gezien kun je volgens Jorna (2008) alleen iemand anders echt horen als je jezelf kent en bent. Aangezien dit één van de grotere uitdagingen in het vak is, is het belangrijk je hiervan bewust te zijn en het zo nodig te controleren bij je gesprekspartner. Een voorbeeld hiervan is vragen naar de betekenis van vriendschap aan iemand die je vertelt over de uitdagingen die die persoon tegenkomt in vriendschap. Het beeld of definitie van vriendschap van de geestelijk

begeleider komt waarschijnlijk niet overeen met diens beeld. Als dit niet besproken wordt dan kan hij zich niet inleven in het verhaal van de ander en gebruikt zijn eigen wereldbeeld als referentiekader.

Naast zelfkennis is ook zelfacceptatie van de geestelijke begeleider belangrijk zodat hij dit niet gaat zoeken in de contacten en er voor de ander kan zijn (Bru, 2008; Jorna, 2008). Dit komt overeen met wat Van Praag (1953) benoemt als ‘innerlijke rust’ van de begeleider (1953, p. 26).

Je zet dus je eigen persoonlijkheid in om een goede relatie te bewerkstelligen. De verschillende aspecten en het belang van de relatie is beschreven in de volgende paragraaf.

3.3.3 Relationeel aspect in humanistische geestelijk begeleiding

Op basis van de persoonlijke competenties en een authentieke houding kan een hgb’er een gezonde open relatie aangaan met de cliënt. Deze relatie is belangrijk omdat de begeleiding hiermee staat of valt. De cliënt moet het gevoel hebben in een veilige plek beland te zijn waar alles gezegd mag worden.

Elly Hoogeveen (1991) ziet de natuurlijke aandacht, de warmte en sympathie die gevoeld wordt als het enige mogelijke antwoord op de overmacht die de cliënt ervaart ten opzichte van het leven. Dit zijn voor haar voorwaarden om te komen tot de inhoud. Of zoals ze het belang van een goede relatie nog scherper verwoord ‘het professionele is niet te vinden in gespecialiseerde kennis van menselijke problematiek, maar in de basishouding van waaruit de geestelijke werker de relatie aangaat met de andere mens met diens specifieke problematiek’ (p. 29). In het contact ligt de nadruk op de gelijkwaardigheid van de relatie (Hoogeveen, 1991; Jorna, 2008, Praag, 1953).

Van Praag en Uittenboogaard (1977) hebben ook enkele basishoudingen van een goede geestelijk begeleider bepaald. Deze zijn aanvaarding, nabijheid, eerbiediging, distantie en bezinning. Op relationeel vlak komen deze basishoudingen terug in techniek en werkvormen die weergegeven zijn met de volgende kernwoorden: empathie, betrokkenheid, bemoediging, veiligheid en perspectief. Of zoals Hoogeveen (1991) het samenvat ‘een relatie met de ander probeer aan te gaan die gekenmerkt wordt door gelijkwaardigheid, openheid, eerlijkheid en authenticiteit’ (p.114). Hier zien we weer terug komen dat het inzetten van de eigen persoonlijkheid direct verbonden is aan de relatie met de ander.

Dit roept voor online ghb meerdere vragen op zoals de mogelijkheid om deze basishoudingen in te zetten bij online hgb en of ze zo essentieel zijn dat er nog steeds over hgb gesproken kan worden zonder dat deze basishoudingen terug komen. In offline contact is er geen sprake van hgb als deze

basishoudingen niet terug komen. Wat dit betekent voor de online vorm zal later in dit onderzoek besproken worden.

3.3.3.1 Presentie

Andries Baart heeft onderzoek gedaan naar wat goede zorgverleners doen, dat blijkt iets anders te zijn dan je terug kon vinden in de handboeken. Deze werkwijze noemt Andries Baart presentie.⁶ Kenmerkend voor presentie is de echte aanwezigheid van de professional, met je volledige aandacht. Presentie zit naast deze houdingen ook in het present zijn, het er zijn als je nodig bent (Baart, 2004).

3.3.4 Vrijplaatsfunctie

Jan Hein Mooren (1989) zegt over de vrijplaatsfunctie dat dit een ‘zo wezenlijk aspect van de geestelijke verzorging [is], dat het is opgenomen in de Functiewaardering Gezondheidszorg’ (p. 78). Deze vrijplaatsfunctie houdt in dat er geen andere noodzaak is voor het gesprek dan de behoefte van de cliënt. Daarnaast houdt dit in dat de geestelijk begeleider de inhoud van de gesprekken niet deelt met derden, tenzij met uitdrukkelijke toestemming van de cliënt (HV, 2012). Hierdoor wordt de absolute vertrouwelijkheid bewaakt. Deze vrijplaatsfunctie houdt ook in dat de begeleider meer vrijheid heeft om zijn functie uit te oefenen dan andere beroepsgroepen. De geestelijke begeleider heeft als doel het bijstaan van mensen in hun zoektocht naar zingeving, anders dan bijvoorbeeld het doel van gedragsverandering of genezing. Hierdoor is een relatie of gesprek niet mislukt als die persoon niet ‘verder’ is gekomen. Als een persoon zich even minder eenzaam heeft gevoeld is het gesprek al ‘gelukt’. Dit geeft de begeleider de vrijheid zich niet te conformeren aan werkdruk en rapportages, en zorgt ervoor dat hij meer in staat is tot daadwerkelijk luisteren en er zijn voor de cliënt.

3.3.5 Lichamelijkheid

‘In geestelijke begeleiding moet taal zich verhouden tot innerlijkheid, relationaliteit en transcendentie - dus tot elementen die niet vaststaan en waaraan de mens zich moet overgeven - wil de praktijk recht doen aan deze mens in deze situatie’ (Jorna, 2008, p. 294). Deze zin riep veel vragen op met betrekking tot dit onderzoek. Ik begrijp de zin, ik *voel* de zin, maar hoe kan ik iets vatten in woorden dat misschien wel niet te vatten is in woorden. In de zoektocht hiernaar kwam

⁶ video waarin Andries Baart vertelt over betekenis presentie. <http://www.presentie.nl/video/presentie-toegelicht/item/4-mijn-eerste-video>

ik uit bij het woord *lichamelijkheid*, dat in combinatie met het gegeven dat online geestelijke begeleiding voor veel mensen de associatie is van afwezigheid van beide lichamen in dezelfde ruimte. Dit maakt het interessant om te kijken naar de rol van lichamelijke in de hgb. Het eerste dat daarin opvalt is dat er relatief weinig over geschreven lijkt te zijn⁷. In het werkveld is er vooral aandacht voor het rationele aspect⁸. Van Praag (2006) schrijft over geestelijke begeleiding dat het gericht moet zijn op het geheel van de persoon. Dit verduidelijkt hij door “[geestelijke begeleiding] gaat (...) om de betrekking tussen het persoonlijke bestaan in al zijn facetten (lichamelijk, psychisch, geestelijk)” (Praag, 2006, p. 17). De lichamelijke geldt dus, volgens Van Praag, als één van de drie facetten van het persoonlijk bestaan, waar de geestelijke begeleiding aandacht voor moet hebben.

Coenen (2006) hecht veel belang aan de rol van lichamelijke in de geestelijke begeleiding wat duidelijk wordt uit de volgende citaten “geest is niet grijpbaar, niet isoleerbaar - maar ze kan voelbaar zijn in een handdruk, een gebaar, een blik, een klank in de stem” (p. 909) en “de ander daadwerkelijk ontmoeten is haar/hem aan den lijve ervaren” (p. 910). Hiermee wordt duidelijk dat we lichamelijke nodig hebben in geestelijke begeleiding maar wat die lichamelijke precies inhoudt werd niet duidelijk uit het artikel. Om dit begrip werkbaar te maken heb ik zowel een gesprek met Herman Coenen⁹ gevoerd als me verdiept in de theorie van Merleau-Ponty over lichamelijke.

Merleau-Ponty (1997) ziet het lichaam als permanente voorwaarde voor ervaring. Hij stelt dat lichamelijke een vereiste is voor de ervaring van zin maar ook voor bijvoorbeeld verbondenheid, wat zo belangrijk is in het humanistisch geestelijk raadswerk. We kunnen dus de wereld ervaren omdat we een lichaam hebben, lichamelijke kennen.

Volgens Coenen betekent lichamelijke aan de ene kant ‘belangstelling hebben voor wie de ander is als lichamelijke wezen hier in de wereld. Vertel maar. Haar/ hem concreet laten vertellen’¹⁰. Volgens Coenen kan je ook via online contact dat lichamelijke ‘inweven’ door vragen te stellen

⁷ Bij zowel Google Scholar als Picarta als Worldcat kwamen er geen publicaties, anders dan scripties, naar boven bij de zoektermen ‘rol lichamelijke in geestelijke begeleiding’ en ‘lichamelijkheid in geestelijke begeleiding’. Bij het zoeken naar ‘rol lichamelijke bij geestelijke verzorging’ kwam een boek (Bernts & Spruit & Woldringh, 2003) naar boven, na bestudering bleek dat lichamelijke een onderwerp is dat vaak door mensen wordt ingebracht, niet zozeer over de rol bij de begeleiding zelf.

⁸ Bijvank, M. (2016). Scriptie met als titel: *movement never lies*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek & Houten, N. (2015). Scriptie met als titel: *de lichamelijke zinervaring*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.

⁹ Persoonlijk gesprek, in café Langeboom, te Tilburg, 28 juli 2016.

¹⁰ Quote uit persoonlijk gesprek, in café Langeboom, te Tilburg, 28 juli 2016.

over ‘abstracte gegevens tot heel concrete informatie. Van hoe oud ben je? Man / vrouw. Hoe ben je opgegroeid, hoe beleef je je eigen lichaam en dat van de anderen om je heen? Dus de menselijke interesse met ook de lichamelijke fysieke kanten in dat mail contact laten doorwerken’¹¹. Het lichamelijke kan ook vertaald worden als: de mens in het geheel zien, dus verder kijken dan alleen de vraag waar die persoon mee zit. Lichamelijkheid is niet alleen puur mijn fysieke huid, spierstelsel en botten enzovoort. Het is alles wat tussen lichamelijke menselijke wezens speelt. Daar hoort ook een geestelijke diepte bij. Het gaat om de persoon als geheel. In dat lichamelijke, zit ook de kwetsbaarheid, volgens Coenen.

Met betrekking tot online geestelijke begeleiding acht Coenen het ook van belang dat de begeleider zich bewust is van zijn eigen lichamelijkheid en daarmee zijn eigen kwetsbaarheid. ‘Het gevaar is dat de persoon achter de computer op een troon zit. Misschien niet eens bewust, kan ook half bewust zijn, maar zeker ook door de ogen van de cliënt’¹². Zoals eerder beschreven is het in de gespreksvoering belangrijk dat cliënt en begeleider gelijkwaardig zijn. Iedereen heeft zijn eigen werkwijze om dit te bewerkstelligen, maar het uitgangspunt is voor allen gelijk. Dit bewerkstelligen via geschreven contact vraagt om extra bewustzijn van het betrekken van de lichamelijkheid, aldus Coenen.

Ik sluit me aan bij Coenen en ben van mening dat er bij online hgb extra aandacht besteed moet worden aan de lichamelijkheid, zoals Coenen die beschrijft. Deze lichamelijkheid beschrijft de geworpenheid van de mens in het leven, alle randvoorwaarden voor de emoties en de keuzes, en het feit dat je de mens niet kan reduceren.¹³

3.3.6 Levensbeschouwelijke Inspiratie

Zoals hierboven beschreven, is de geestelijke begeleider gericht op de betekenis- en zin vragen van de cliënten. Een belangrijk ander doel dat de geestelijke begeleider heeft is het geven van inspiratie. Dit komt ook terug in de kerndoelen zoals beschreven in de beroepsstandaard humanistische geestelijke begeleiding ‘de begeleiding en ondersteuning is gericht op zin- en betekenisgeving, het vinden van levensbeschouwelijke inspiratie, het verder articuleren van de persoonlijke identiteit, levensbeschouwelijke vorming en het bevorderen van sociaal-maatschappelijke verbindingen’ (HV, 2012).

¹¹ idem

¹² idem

¹³ Herman Coenen heeft deze tekst gelezen en via email bevestigd dat het zijn woorden goed weergeeft maar dat er nog veel meer over gezegd is en kan worden (persoonlijke correspondentie, 10 april 2017).

Deze inspiratie is gelinkt aan de levensbeschouwelijke achtergrond van de geestelijk begeleider, in dit geval dus het humanisme. Binnen het humanisme kan deze inspiratie gehaald worden uit de verhalen van anderen. ‘Om meer inzicht te krijgen in het eigen levensverhaal zijn mensen gebaat bij verhalen van anderen die tot de verbeelding spreken’ (Jorna, 2008, p. 79). Deze anderen zijn voorbeeldfiguren zoals Duyndam (2009) ze noemt.

3.4 Conclusie

Er is geen eenduidigheid over wat hgb betekent. Er zijn dan ook keuzes gemaakt, zoals hierboven beschreven. We komen op de volgende vijf inhoudelijke aspecten van humanistische geestelijke begeleiding (1) het is gebaseerd op een open ontologie, met als (2) doel mensen te helpen een hogere menselijkheid en persoonlijke levenskunst te ontwikkelen. (3) Waarbij mensen gezien worden als eigen vormgevers van hun eigen lot, of concreter gezegd dat mensen verantwoordelijk zijn voor hoe ze met de omstandigheden omgaan. De geestelijke begeleiding is inhoudelijk gericht op (4) inzicht krijgen in het wereldbeeld van de ander en (5) diens persoonlijke zingeving.

Deze inhoudelijke kernaspecten zullen in de interviews een leidraad zijn om te onderzoeken wat hierin de mogelijkheden en de moeilijkheden zijn voor online geestelijke begeleiding.

Daarnaast zijn er zeven methodische kernaspecten benoemd. Ten eerste dat het plaatsvindt via gespreksvoering waarbij het echte luisteren het meest belangrijk is. Stiltes kunnen van groot belang zijn voor de diepgang. Ten tweede is de persoonlijkheid van de begeleider een belangrijk instrument. Vanuit die persoonlijkheid kan een relatie opgebouwd worden met de cliënt, dit is het derde kernaspect. Gelijkwaardigheid en presentie zijn hierbij erg belangrijk. Het vierde kernaspect is de vrijplaatsfunctie die de geestelijk begeleider heeft. Hierbij kan er een relatie opgebouwd worden vanuit gelijkwaardigheid en met vertrouwelijkheid. Lichamelijkheid, een vijfde kernaspect, speelt een belangrijke rol in de geestelijke begeleiding. Hierbij is lichamelijkheid noodzakelijk om tot het geestelijke te komen. Lichamelijkheid kan in de breedste zin van het woord ook opgevat worden tot dat wat nodig is voor de intermenselijke ontmoeting. Tot slot is een zesde kernaspect levensbeschouwelijke inspiratie. Inspiratie speelt een belangrijke rol in geestelijke begeleiding omdat via de inspiratie de kracht gevonden kan worden maar ook voorbeelden voor wat levenskunst kan betekenen.

In het vervolg van dit onderzoek ga ik uitzoeken of deze inhoudelijke en methodische aspecten van humanistische geestelijke begeleiding stand kunnen houden of een vorm kunnen vinden binnen online geestelijke begeleiding. Hiervoor zal ik eerst de ontwikkelingen en de kern van e-mental health beschrijven. E-mental health wordt steeds vaker toegepast en is op verschillende manieren onderzocht. Of dezelfde principes gelden voor e-mental health en online geestelijke begeleiding ga ik onderzoeken. Om dit te kunnen doen beschrijf ik eerst duidelijk het verschil tussen geestelijke begeleiding en psychotherapie (waar e-mental health op gestoeld is).

Hoofdstuk 4 Humanistische geestelijke begeleiding en psychotherapie

4.1 Inleiding

In het vorige hoofdstuk is de kern van humanistisch geestelijke begeleiding (hgb) uiteen gezet. De psychotherapie heeft rondom de inzet van internet bij hulpverlening de laatste jaren veel ontwikkelingen doorgemaakt (GGZ, 2013; Pelling, 2009). In het volgende hoofdstuk worden deze ontwikkelingen kort geanalyseerd. Om deze ontwikkelingen te kunnen koppelen aan de verwachte mogelijkheden en moeilijkheden van online hgb, is het van belang dat de verschillen en overeenkomsten tussen hgb en psychotherapie eerst duidelijk zijn. In een artikel in het tijdschrift voor *Geestelijke Verzorging* blijkt dat er nog relatief weinig aandacht uitgaat naar *evidence-based* praktijken van geestelijk verzorgers (Vlasblom, Waltom e.a., 2014). In dit hoofdstuk richten we ons op theoretische werken die geschreven zijn door verschillende auteurs, zoals Mooren (1989), Alma (2008), Hoogeveen (1991) en van Praag (1953). Deze auteurs schrijven vanuit een hgb rol over het verschil met psychotherapie.

Belangrijk voor dit onderzoek is dat *de* psychotherapie niet bestaat. Er zijn grote verschillen in de verschillende psychologische stromingen en bijpassende therapieën. Enkele voorbeelden zijn: systeem-, gedrags-, cliëntgerichte, psychodynamische- en cognitieve therapie (Deth, 2015).

In het boek *Geestelijke verzorging en psychotherapie* tracht Mooren (1989) een onderscheid te maken tussen deze twee professies. Er zijn zeven verschillen geselecteerd die relevant zijn voor dit onderzoek.

4.2 Verschil in betekenis context

Hierbij wordt geen onderscheid gemaakt in de denominaties binnen de geestelijke verzorging of de verschillende scholen of stromingen binnen de psychotherapie (Mooren, 1989). Een grote uitdaging in de vergelijking is dat geestelijke begeleiding en psychotherapie gebruik kunnen maken van dezelfde gesprekstechnieken, zoals de Rogeriaanse gesprekstechniek die in beide professies ingezet kunnen worden. Het verschil wordt op dit punt door Mooren (1989) ook niet gezocht in de methodiek maar in de betekeniscontext, de context van waaruit de betekenis geïnterpreteerd wordt. Een voorbeeld van verschil in betekeniscontext is dat een psychotherapeut een andere betekenis geeft aan de uitspraak van een klant met een obsessieve compulsieve stoornis “ik heb nieuwe schoenen nodig” dan een hgb zal doen. De psychotherapeut hoort het als een deel van de stoornis, terwijl de hgb de zware strijd van de persoon met zijn stoornis hoort. Dezelfde

vraag krijgt een andere betekenis door het verschil in context. De geestelijk begeleider staat van oudsher in een levensbeschouwelijke traditie waarmee die in overeenstemming handelt, de psychotherapeut handelt op basis van zijn school of stroming binnen de psychologie (Mooren, 1989). Bovengenoemd voorbeeld toont niet alleen het verschil in betekeniscontext, maar ook in gehanteerde interpretatiekaders. Om dit onderscheid duidelijk te maken introduceert Mooren (1989) de begrippen primair en secundair referentiekader (p. 29). ‘Aan het primaire referentiekader ontleent de beroepsbeoefenaar zijn professionele identiteit terwijl het de professional tevens legitimeert in diens beroepsmatig doen en laten’ (Mooren, 2008, p. 30). Het primaire referentiekader van de geestelijk begeleider is ‘diens levensbeschouwing en de wetenschappelijke doordenking’ (p. 30). Bij de psychotherapeut is dit ‘het geheel van wetenschappelijk (in casu psychologische) en praktische (methodische inzichten), welke kenmerkend zijn voor de therapeutische ‘school’ waartoe hij zich rekent’ (p.30). Het secundair referentiekader bevat de niet-beroepsspecifieke inzichten en opvattingen van de professional. Mooren (2008) is van mening dat ‘wat voor de psychotherapeut diens primaire referentiekader is, het secundaire referentiekader voor de geestelijk verzorger vormt’ (p. 30). Andersom geldt hetzelfde. ‘Voor geestelijke verzorging is dat object het geestelijke (functioneren), voor de psychotherapie is dat het psychische (functioneren)’ (Mooren, 1989, p. 50). Hierbij is het belangrijk deze objecten niet te zien als gescheiden entiteiten maar dat het eerder gaat om aspecten en patronen. In de regel worden geestelijk begeleiders en psychotherapeuten hierdoor onderscheiden.

Wat dat verschil betekent, geestelijk versus psychisch zal hier verder uiteen worden gezet.

4.2.2 Zingeving

Zingeving is een voorbeeld waarbij we het verschil in betekeniscontext duidelijk kunnen zien. Zingeving is een centraal begrip in het werk van geestelijke begeleiders en komt ook aan bod bij psychotherapeuten. Zingeving is ‘de behoefte [...] om met behulp van taal (woorden, symbolen, metaforen, verhalen) samenhang en betekenis te geven aan het leven en de wereld. Zingeving voedt - en wordt gevoed door- hoop, motivatie, waarden en doelen’ (Körver, 2016, p. 18). Volgens Hans Alma (2008) is de taak van de geestelijk begeleider ‘het zichtbaar maken van de levensbeschouwelijke implicaties van levenservaringen enerzijds en de persoonlijke betekenis van de levensbeschouwelijke notities anderzijds, ten behoeve van de bestaansoriëntatie van de cliënt’ (p.9). Deze bestaansoriëntatie staat gelijk aan zingeving.

Psychotherapeuten richten zich ook vaak op zingeving, als een onderdeel van de behandeling. Zij doen dit vanuit het referentiekader dat zingeving een onderdeel is van het psychisch functioneren. Gebrek aan zingeving kan psychische klachten veroorzaken en andersom kunnen psychische klachten een gebrek aan zingeving veroorzaken. Geestelijk begeleiders zien het als een levensbeschouwelijk proces, als een voorwaarde voor een waardevol leven. Voor geestelijk begeleiders is zingeving de essentie van het werk, voor psychotherapeuten een onderdeel ervan (Mooren, 1989).

4.3 De mens als geheel of partieel

Een tweede onderscheid is dat de geestelijke begeleider de mens benadert als ‘mens-zijn als geheel’ (Mooren, 2008, p. 37) waar psychologische hulpverleners gericht zijn op ‘partiële gerichtheid op de bestaanswerkelijkheid’ (idem, p. 36). Dit laatste betekent dat psychotherapeuten voornamelijk oog hebben voor een gedeelte van de mens, namelijk gedragsmatige, intra- en interpersoonlijke processen en kenmerken. Dit geldt niet voor alle psychologen omdat er ook therapeuten zijn die de mens holistisch benaderen (Csikszentmihalyi, 2014).

4.4 Vrijplaatsfunctie

Essentieel voor het werk van de geestelijke begeleider is de vrijplaatsfunctie (HV, 2012). Over deze vrijplaatsfunctie is al geschreven in het vorige hoofdstuk. Het is ook een essentieel verschil met psychotherapie. Deze vrijplaatsfunctie houdt in dat er geen andere noodzaak nodig is voor het gesprek dan de behoefte van de cliënt. Psychotherapie kan in uitzonderlijke gevallen opgelegd worden, dit kan echter nooit met geestelijke begeleiding. Psychotherapie is doorgaans gebonden aan afspraken over duur van een gesprek en duur van de behandeling, opgelegd door de zorgverzekeraars. Geestelijke begeleiding is hier niet aan gebonden¹⁴.

4.5 Duur

Een cliënt gaat naar een psychotherapeut omdat hij klachten heeft en de psychotherapeut de vaardigheden heeft om de cliënt te ondersteunen bij het verminderen of omgaan met deze klachten. Dat betekent ook dat zodra de klachten verholpen of acceptabel zijn, het contact afgesloten wordt. Bij geestelijke begeleiding hoeft er geen sprake te zijn van een dringend probleem. De principiële tijdelijkheid van de relatie geldt alleen voor psychotherapie, niet voor geestelijke begeleiding. (Mooren, 2008).

¹⁴ Geestelijk begeleiding wordt niet vergoed door de zorgverzekeraars, anno 2017.

4.6 Representatie

In de jaren vijftig en zestig had de geestelijke verzorging een duidelijk ander doel dan de psychotherapie, namelijk zielzorg als woordverkondiging. Tegenwoordig is woordverkondiging een minder belangrijk concept binnen geestelijke begeleiding en vaak zelfs volledig afwezig. Er kan een tendens waargenomen worden van Woordgerichtheid naar mensgerichtheid, aldus Mooren (1989). Als representant van de levensbeschouwelijke instelling kan de geestelijk begeleider daardoor de brug slaan tussen de persoonlijke ervaring van de cliënt en de sociaal geconstrueerde werkelijkheid vanuit de levensbeschouwelijke stroming. Representatie van levensbeschouwelijke instelling (Mooren, 2008) lijkt echter bij geestelijke begeleiding een steeds minder belangrijke rol te spelen.

4.7 Doel

Bij psychotherapie is het doel herstel, het leren omgaan met de klachten (Van Deth, 2015). Hgb kent volgens Hoogeveen (1993) geen vast extrinsiek doel ‘humanistisch geestelijk werk gaat uit van de veronderstelling dat de cliënt zélf zijn doel en weg bepaalt, zélf zijn antwoord op of een houding tegenover de vragen kan vinden die het leven hem stelt’ (p. 282). Wat als doel gezien zou kunnen worden binnen geestelijke begeleiding is het aangaan van een gelijkwaardige relatie tussen begeleider en cliënt zodat de cliënt in staat is zijn eigen doel te bepalen (Jorna, 2008; Hoogeveen, 1993). Van Praag (1953) omschrijft als doel van de humanistisch geestelijke begeleiding dat de cliënt na afloop in staat is om een eigen alomvattende kijk op het leven, ook wel levensvisie genoemd, zelfstandig toe kan passen.

Daarnaast is er bij geestelijke begeleiding ook sprake van principiële redenen om iemand te begeleiden, namelijk dat geen enkel mens alleen zou hoeven te zijn (Mooren, 1989; Praag, 1953). Door naast iemand te staan, ook in de meest moeilijke tijd, wordt dit bewerkstelligd. Dit is een intrinsiek doel. Voor psychotherapie is de verbondenheid met anderen een onderdeel van de behandeling, een middel, met als doel contacten met het eigen sociale netwerk van de cliënt te versterken of ontwikkelen (Mooren, 1989).

4.8 Diagnose

Diagnoses stellen is een belangrijk onderdeel van de psychotherapie. Vanuit die diagnose wordt vaak het behandelplan bedacht en ingezet. De zorg die wordt aangeboden is afgestemd op de diagnose (Andersson & Titov, 2014; Korrelbloem & ten Broeke, 2014). Er is een externe reden

voor diagnose, namelijk de uitkering van de zorgverzekeraars voor de behandeling hangt af van de diagnose. Geestelijk begeleiders stellen geen diagnoses.

4.9 Conclusie

Hierboven zijn op basis van de literatuur naast overeenkomsten ook zeven verschillen uiteengezet tussen geestelijk begeleiding en psychotherapie. De zeven verschillen zijn: verschil in betekeniscontext, verschil in mens zien als geheel of partieel, vrijplaatsfunctie, representatie van het geloof, de duur van de gesprekken, het doel van het gesprek en de rol van diagnose. Deze zeven verschillen zijn beschreven om later in dit onderzoek te analyseren wat geestelijke begeleiding wel of niet kan gebruiken van de ontwikkelingen, onderzoeken en inzichten die e-mental health de laatste jaren hebben voortgebracht.

De overeenkomsten tussen de beide professies zijn met name te vinden in de aandacht voor de cliënt, gerichtheid op sociale binding en acceptatie van de ander en zichzelf, maar tegelijkertijd zitten juist in de wijze waarop deze punten aandacht krijgen, ook weer verschillen.

Hoofdstuk 5 E-mental health

5.1 Inleiding

E-mental health is de online variant van psychotherapie. In dit hoofdstuk zullen de bevindingen omtrent e-mental health gepresenteerd worden. Zoals eerder beschreven heeft de psychotherapie een andere wetenschappelijke ontwikkeling doorgemaakt dan de geestelijke begeleiding (Körver, 2016). Dit is ook terug te zien in de onderzoeken naar e-mental health en de nog niet onderzochte online geestelijke begeleidingsactiviteiten in Nederland.

In dit hoofdstuk zal eerst de definitie van e-mental health besproken worden. Vervolgens wordt er kort ingegaan op de ontstaansgeschiedenis en ontwikkelingen van e-mental health. De resultaten van onderzoek naar e-mental health, zowel in Nederland als internationaal, worden beschreven. Het tweede deel van het hoofdstuk wordt gewijd aan de inhoudelijke aspecten van e-mental health.

5.1.2 Definitie e-mental health

GGZ Nederland (s.a.) hanteert de volgende definitie voor e-mental health: '[E-mental Health] is the use of information and communication technology (ICT) to support and/or improve mental health and mental health care. It is not about business processes, such as the digital sharing of information and the electronic health record, but about interventions focusing directly on the mental well-being of the consumer (p. 1).' Moock (2014) maakt de definitie concreter: 'E-mental health services can include information, peer support services, computer- and internet-based programs, virtual applications, and games, as well as real time interaction with trained clinicals' (p. 3). In dit onderzoek volgen we deze definities met een toespitsing op e-mental health via het geschreven woord. Voor deze toespitsing is gekozen in navolging van het onderzoek van Pelling & Renard (2000) die hiervoor kozen omdat volgens hen e-mail en *type based chat* de meest waarschijnlijke gekozen methoden zijn voor internet counseling en psychologische dienstverlening.

Er zijn drie duidelijke stromingen te zien in het aanbod, namelijk zelfhulp, begeleide zelfhulp en online psychotherapie interventies (Thewissen & Gunther, 2015). Dit onderscheid wordt gemaakt op basis van het contact dat er is met een professional. Bij zelfhulp is er geen contact, met online psychotherapie is er veel contact en waarbij 'de rol van de behandelaar is gelijk aan die van reguliere therapie' (idem, p. 376). In de literatuur wordt niet altijd een even duidelijk onderscheid gemaakt tussen begeleide zelfhulp en online psychotherapie (Thewissen & Gunther, 2015). De

meeste onderzoeken die worden aangehaald in dit hoofdstuk zijn begeleide zelfhulp en online psychotherapie, indien anders wordt dit expliciet vermeld.

5.1.3 Ontstaan e-mental health

De ‘Turing Test’ is ontworpen door Alan Turing (1950) om te testen of computers intelligentie hebben oftewel ‘zelfstandig konden nadenken’. Het eerste computerprogramma dat door de ‘Turing Test’ is gekomen was Eliza in 1966, een computerprogramma gebaseerd op de Rogeriaanse benadering die het gedrag van een psychotherapeut simuleerde. De respondent moest na een gesprek aangeven of hij/zij in gesprek was geweest met een computer of een persoon. Eliza, een chatbot¹⁵, die aan de respondenten vroeg om zijn of haar gevoelens uit te leggen, kwam als eerste door deze test (Epstein & Klinkenberg, 2001). Humanistische geestelijke begeleiding maakt veel gebruik van de Rogeriaanse benadering, zoals beschreven in hoofdstuk 3 en 4. Interessant is het dan ook dat Eliza gezien wordt als het begin van onderzoek naar mogelijkheden voor e-mental health. De e-mental health interventies zoals tegenwoordig veelal gebruikt, zijn gebaseerd op cognitieve gedragstherapie (CGT) (Andersson & Titov, 2014; GGZ, 2013; Moock, 2014; Riper, et.al, 2007). Dat CGT interventies online het meeste wordt toegepast komt doordat deze benadering ‘wordt gekenmerkt door heldere therapeutische procedures die relatief gemakkelijk om te zetten zijn in een online format’ (Thewissen & Gunther, 2015, p. 377). Naar de CGT interventies zijn daarnaast de meeste effectonderzoeken gedaan (Lankveld, 2015).

E-mental health heeft volgens Moock (2014) en Lankveld (2015) de potentie om het gat tussen vraag en aanbod te dichten binnen de geestelijke gezondheidszorg. In Europa zou 74% van de mensen met psychische klachten niet geholpen worden (Moock, 2014). Dat het e-mental health een groot bereik kan hebben, zegt nog niet dat dit hiaat in bereik ook effectief is of kwalitatief goede zorg voor patiënten biedt.

5.1.4 E-mental health in Nederland

Het aantal mensen dat in Nederland *internet-based* hulp ontvangt voor depressieve klachten en eetstoornissen is verdrievoudigd tussen 2010 en 2013. Twee van de drie Nederlandse geestelijke gezondheidszorg instellingen maakten in 2013 gebruik van e-mental health, hier valt ook het

¹⁵ Een chatbot is een computergestuurd programma dat via chat antwoord geeft op de vragen van mensen (Verhelst, 2013).

online afspraken maken onder (GGZ, s.a.). Voor dit onderzoek worden alleen de interventies via e-mental health meegenomen.

5.1.5 Cognitieve gedragstherapie in e-mental health

Cognitieve gedragstherapie is een variant van psychotherapie. In navolging van Korrelboom en Ten Broeke (2014) gebruik ik de volgende definitie: ‘cognitieve gedragstherapie is een proces waarbij een therapeut op transparante en met de patiënt vooraf overeengekomen wijze, zo veel mogelijk in de wetenschappelijke (klinische) psychologie verankerde en zo veel mogelijk effectief gebleken kennis en methoden toepast om de emotionele en/of gedragsproblemen van de patiënt duurzaam en relevant te reduceren’ (p. 19). Bij cognitieve gedragstherapie is er altijd sprake van drie fases, namelijk: diagnostische fase, een advies- of interventiefase en een evaluatiefase. De therapeutische relatie is hierin een hulpmiddel, geen doel op zich. Het doel binnen cognitieve gedragstherapie is verandering, gericht op patiënten die emotioneel lijden. (Korrelboom & Ten Broeke, 2014). Ook binnen de psychologie bestaat er een spanningsveld tussen de academische wereld en de praktijk. Lazarus (1999) ziet de academische kennis als reductionistisch waar de praktiserende psychotherapeut die kennis in een holistische context moet inpassen.

De interventies worden evidence-based toegepast. Hierbij wordt vastgesteld of een interventie wel of niet werkt aan de hand van ‘rigoureuze opgezet en uitgevoerd gecontroleerd wetenschappelijk onderzoek en niet aan de hand van klinische ervaringen en indrukken’ (Korrelboom & Ten Broeke, 2014, p. 29). De onderzoeken die voor dit onderzoek gebruikt zijn, zijn gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, tenzij anders vermeld.

5.1.6 Resultaten e-mental health

Riper et al (2007) hebben in kaart gebracht welke instellingen in Nederland werken met e-mental health en of deze wel of niet bewezen effectief zijn. Hieruit is voortgekomen dat er in 2007 in totaal 65 online interventies beschikbaar zijn. Hiervan is ‘ongeveer 1 op de 7 interventies middels wetenschappelijk onderzoek bewezen effectief bevonden’ (p. 6). E-mental health blijkt in klinisch en economisch opzicht effectief te zijn voor mensen met een depressie en angststoornissen (paniekstoornissen, sociale fobie en posttraumatische stress stoornis) (Moock, 2014; Riper et al, 2007; Thewissen & Gunther, 2015). Andersson & Titov (2014) en Thewissen & Gunther (2015) stellen dat e-mental health behandelingen met begeleiding tot betere resultaten leiden dan behandelingen zonder begeleiding. Kleiboer et al (2015) hebben ook onderzoek gedaan naar de rol van begeleiding bij *problem solving treatment (PST)*. De studie is opgezet als *randomized*

controlled trial (RCT). De studie was gericht op mensen met milde tot matige depressie en angst symptomen. Hieruit bleek dat mensen die wekelijks begeleiding ontvingen van een professional significant vooruitgang toonden. Het verschil was significant in vergelijking met de controle groep die geen begeleiding ontvingen. Interessant voor dit onderzoek is dat een groep (*participants in condition 4*) geen *internet based intervention* ontvingen maar uitsluitend steun kregen via chat of email gebaseerd op de non-directieve gesprekstechnieken van *client-centred therapy* zoals ontworpen door Rogers (1951). Deze groep scoorde het hoogst op *adherence*, op therapietrouw. Deze methode bleek echter, bij deze studie, niet effectief op het gebied van reductie van de depressie en angst symptomen (Kleiboer et al, 2015).

Concluderend kan gesteld worden dat interventies met begeleiding veel meer effect laten zien dan interventies zonder begeleiding (Andersson & Titov, 2014; Kleiboer et al, 2015; Thewissen & Gunther, 2015). Opvallend is wel dat als patiënten een keus kunnen maken ze eerder kiezen voor e-mental health zonder begeleiding (Andersson & Titov, 2014).

Een algemene observatie is dat de meeste mensen die meedoen aan online onderzoeken hoger opgeleid zijn dan de gemiddelde populatie (Andersson & Titov, 2014; Cook & Doyle, 2002). Andersson & Titov (2014) stellen echter dat mensen van verschillende achtergronden (sociaal, cultureel en economisch) gebruik maken van e-mental health.

Uit onderzoek van Andersson & Cuijpers (2009) bleek dat blended care interventievormen tot betere resultaten leiden dan onbegeleide online therapieën. Een meta-analyse van Barak en collega's toonde echter geen verschil (Barak et al, 2008).

5.2 De toepassing van e-mental health

Nadine Pelling (2009) zet in haar artikel *The use of Email and the internet in Counselling and Psychological Service: what practitioners need to know* de belangrijkste voor- en tegenargumenten, sinds jaren 90, uiteen ten opzichte van e-mental health. Zij baseert haar onderzoek op 50 wetenschappelijke artikelen die door de jaren heen gepubliceerd zijn. Zij richt zich op email en chatroom services, niet op online aangeboden programma's. Dit heb ik samen met andere onderzoeken (Andersson & Titov, 2014; Anthony, 2000; Elleven & Allen, 2004; Eyesenbach, 2005; Griffiths, 2001; Lankveld, 2015; Murphy & Mitchell, 1998; Murphy & Mitchell, 1998; Suler, 2004; Thewissen & Gunther, 2015; Walter & Burgoon, 1992) gebruikt om

tot de volgende weergave te komen van de inhoudelijke voor- en nadelen en aandachtspunten bij het gebruik van e-mental health.

5.2.1 Online indicatie

Voor zowel offline therapie als voor e-mental health interventies is de diagnose belangrijk (Andersson & Titov, 2014; Korrelbloem & ten Broeke, 2014). Andersson en Titov (2014) benadrukken dat online vragenlijsten een indicatie kunnen geven maar dat er nooit een diagnose gesteld kan worden zonder de cliënt gezien te hebben. De nadelen volgens Anderson en Titov (2014) ten aanzien van *internet-based* indicatie en diagnostisering betreffen voornamelijk veiligheidsproblemen. De accuraatheid van ingevulde gegevens kunnen minder gemakkelijk gecontroleerd worden bij het gebruik van online vragenlijsten. Om die reden wordt online indicatie door Anderson en Titov afgeraden.

5.2.2 De therapeutische relatie

Een van de grootste verschillen bij offline en online psychotherapie is de (fysieke) afwezigheid van de therapeut. Dit wordt als een probleem gezien door Griffiths (2001) omdat de relatie tussen cliënt en therapeut als belangrijk wordt gezien in de psychotherapie. Lago (1997) ziet het als groot gevaar dat fantasie beelden over de therapeut kunnen ontstaan of versterkt worden. Dit gevaar schuilt er ook in, maar er kunnen ook gezonde, volwassen relaties voortkomen uit online contact volgens Griffiths (1999). Cook & Doyle (2002) hebben een onderzoek gepubliceerd waaruit blijkt dat in hun onderzoeksgroep de patiënten zelfs een betere relatie met de psychotherapeut ervaarden dan in offline contact. Hierbij dienen we in ogenschouw te nemen dat het een kleine onderzoeksgroep was. Echter komen zij tot de conclusie dat voor mensen die zich aangetrokken voelen tot e-mental health de empathische relatie met de therapeut goed opgebouwd kan worden, ongeacht de wijze van communicatie (Cook & Doyle, 2002).

5.2.2.1 Therapietrouw

Internationaal wordt het groot percentage aan patiënten die stoppen met het e-mental health programma (*nonusage attrition*) of met de onderzoeksstudie (*dropout attrition*) gezien als de reden waarom onderzoek naar e-mental health zo moeilijk is of te snel wordt afgebroken of niet wordt gepubliceerd (Eysenbach, 2005). Eysenbach (2005) is van mening dat juist waardevolle informatie ligt in het percentage dat stopt om hun motieven te achterhalen. Hij pleit voor meer onderzoek hiernaar.

Eysenbach (2005) noemt het verschijnsel van uitval bij e-mental health *law of attrition*. Hij bedoelt daarmee de observatie dat iedere eHealth trial een substantiële groot uitvalpercentage kent. Hij verwacht dat dit fenomeen bij e-mental health hoort, voortkomend uit de vele observaties op dit vlak, en daarom goed onderzocht moet worden.

5.2.2.2 Non verbale communicatie

Het ontbreken van non verbale communicatie verandert veel voor zowel de therapeut als voor de cliënt (Pelling, 2009). Zowel bij het opbouwen van de relatie als voor de manier waarop een therapeut zichzelf voorstelt. Pelling (2009) en Anthony (2000) gebruiken hierbij de argumentatie dat therapeuten geleerd hebben een relatie op te bouwen via non verbale communicatie. Hierbij zou het dus gaan om een stukje gewenning en vorming van de therapeut, om een goede relatie online op te kunnen bouwen.

Pelling (2009) beschrijft dat je door het missen van non verbale communicatie vaak de discrepantie niet ziet: ‘even the most communicative client will only be able to disclose that about which they are conscious. A client who is unconsciously clenching their fist whenever they discuss a difficult family interaction will be unable to disclose this fact or have this brought into counselling’ (p. 7). In het meest gunstige geval is de cliënt zich bewust van de incongruenties en beschrijft die.

5.2.3 Schriftelijk uitdrukken

Online therapie zou alleen aantrekkelijk zijn voor degenen die zich goed schriftelijk kunnen uitdrukken (Griffiths, 2001). Voor iemand die zich niet goed schriftelijk uit kan drukken is het geen aantrekkelijke optie.

Murphy en Mitchell (1998) zien het als positief dat je je eigen woorden terug kan lezen, waardoor er een reflectie plaats kan vinden. Deze reflectie kan inzichten voor een persoon teweegbrengen. Zij verwachten dat uit onderzoek zal blijken dat mensen zichzelf minder snel tegenspreken in een email dan in een therapeutisch gesprek. Dit onderzoek is echter (nog) niet gedaan.

Doordat alles is geschreven heeft zowel de cliënt als de therapeut alle gesprekken tot zijn beschikking. Het kan heel prettig voor beiden zijn om deze terug te lezen (Murphy & Mitchell, 1998). Zo kan de cliënt teruglezen welke vorderingen hij/zij heeft doorgemaakt, of later vanuit een ander perspectief de sessies teruglezen, maar stukken kunnen ook terug gelezen worden om zich weer beter te voelen. De therapeut kan de vorige uitgeschreven sessies gebruiken om te bekijken wat volgens hem/haar nog besproken dient te worden.

Door jezelf schriftelijk uit te drukken zou je volgens Murphy en Mitchell (1998) je problemen externaliseren waardoor je gedrag makkelijker veranderd kan worden. Ik heb geen argumentatie gevonden waardoor erover schrijven beter helpt bij externaliseren dan erover praten.

De toon waarop iets gezegd wordt, bijvoorbeeld heel zacht of heel gepassioneerd, geeft de woorden lading. Dit mist bij het geschreven woord. Daarvoor komen meerdere auteurs, waaronder Pelling (2009) en Murphy en Mitchell (1998) met de oplossing van *emotional bracketing* en *descriptive immediacy*, om het gebrek aan non verbale communicatie te compenseren. ‘Emotional bracketing allows the client to hear the intended vocal tone in the words’ (Murphy & Mitchell, 1998, p. 24). Emotional bracketing is het tussen brackets zetten van de gevoelens die je hebt bij de woorden (Pelling, 2009). Daarnaast raden Murphy & Mitchell (1998) aan om technieken te gebruiken zoals vergelijkingen, metaforen, verhalen en gedichten zodat de ander zich verder gehoord voelt. Door gebruik te maken van emotional bracketing geef je meer sturing aan de manier waarop je woorden zullen worden geïnterpreteerd. *Descriptive immediacy* (Pelling, 2009) kan vertaald worden als beschrijvende directheid. Hierbij gaat het er om dat je procesmatige opmerkingen plaatst om de band te verdiepen. Het verschil met emotional bracketing is dat het daar tussen brackets staat en bij descriptive immediacy als op zichzelf staande zin.

5.2.4 Onthulling

Het internet zou een ontremmende invloed hebben op patiënten (Griffiths, 2001; Pelling, 2009; Suler, 2004). De wens tot sociale begeerlijkheid is minder dan normaal (Joinson, 1998). Dit kan het effect hebben dat mensen een vergroot level van eerlijkheid en zelfonthulling laten zien.

Deze grotere mate van onaangepastheid kan een voordeel zijn binnen therapie. Mensen verhullen minder en zeggen eerder waar het op staat, wat er bij hen speelt. Dit kan het proces aanzienlijk versnellen en zelfs verdiepen (Colon, 1996; Pelling, 2009). Suler (2004) ontdekte dat mensen in email contact sneller persoonlijke informatie delen, later hebben ze hier echter wel vaak spijt van en worden bevangen door schaamte- en of schuldgevoelens. Een ander nadeel kan zijn, binnen e-mental health, dat mensen kunnen liegen over wie ze zijn (Griffiths, 2001; Pelling, 2009). Binnen e-mental health kan dat gevaarlijk zijn. Een voorbeeld dat Pelling (2009) aanhaalt is van een cliënt die online hulp zoekt voor dieet en bewegingsadvies zonder dat de cliënt er bij vermeld ondergewicht te hebben. De gevaren zouden minder groot zijn bij offline contact met de therapeut omdat die aan nonverbale communicatie zou kunnen zien of iemand eerlijk is.

5.2.5 Therapeutische setting

Zowel de cliënt als de therapeut moeten zorg dragen voor een rustige omgeving om in te werken, tijdens de e-mental health activiteiten, waar niemand mee kan kijken (Pelling, 2009). Het is belangrijk dat beiden zich er bewust van zijn dat het een activiteit is die de volle aandacht nodig heeft.

5.2.6 Toegankelijkheid

Vanuit huis kan e-mental health gevolgd worden. Hierdoor is het vrij toegankelijk voor lichamelijk gehandicapte mensen, geografisch geïsoleerde mensen of bijvoorbeeld mensen die door persoonlijke omstandigheden niet van huis kunnen (Griffiths, 2001; Moock, 2014; Pelling, 2009). Door zowel de fysieke barrière die niet overwonnen hoeft te worden als doordat e-mental health goedkoper is voor de cliënt, wordt e-mental health als toegankelijker gezien (Lankveld, 2015; Riper et al, 2007). E-mental health zou daarnaast als meer comfortabel ervaren worden, mede doordat de tijden zelf gekozen kunnen worden en er ook buiten kantooruren gebruik gemaakt kan worden van de service (Pelling, 2009). Tot slot zou er een minder groot stigma rusten op online dan op offline hulp vragen (Griffiths, 2001). Moock (2014) vermoedt dat e-mental health kosteneffectief zal zijn maar hij concludeert dat daar nog te weinig onderzoek naar is gedaan. Griffiths (2001) merkt wel op dat de kosteneffectiviteit vooral de cliënt zijn voordeel is. Therapeuten zijn vermoedelijk ongeveer even lang bezig met een cliënt waardoor het alleen spreekkamer, reistijd en reiskosten zou besparen. Dit laatste geldt voor online psychotherapie¹⁶. De cliënt kan anoniem blijven waardoor e-mental health als veiliger ervaren kan worden dan offline therapie. Iemand die bijvoorbeeld met angst zit om anders behandeld te worden op basis van kleur of gender zal daar minder last van hebben bij e-mental health (Pelling, 2009). Elleven en Allen (2004) halen een artikel aan van Guanipa, Nolte & Lizarraga (2002) waarin bewezen zou zijn dat ‘online counseling may allow better access to multicultural counselors and allow clients more therapeutic choices’ (p. 223). Met deze stelling ben ik voorzichtig omdat het door geen andere onderzoeken aangetoond is.

5.2.7 Veiligheid

¹⁶ Zie onderscheid gemaakt bij paragraaf 5.1.2

Een computer kan gehacked worden, maar ook online vragenlijsten kunnen doorverkocht worden, of emails gelekt (Elleven & Allen, 2004; Griffiths, 2001; Moock, 2014; Pelling, 2009). Dit zijn gevaren waar rekening mee gehouden moet worden.

Vertrouwelijkheid is zeer belangrijk binnen een therapeutische setting, en dus ook als het online plaatsvindt (Pelling, 2009). Dat betekent dat de computer van zowel de therapeut als cliënt goed beveiligd moet zijn. Daarnaast moet er transparant gecommuniceerd worden ten aanzien van de veiligheid en vertrouwelijkheid.

5.2.8 Iatrogenic problemen

Iatrogenic is een term die binnen de medische wetenschappen gebruikt wordt om ziekten te duiden die voortkomen uit medische controle of behandeling. Bij e-mental health zijn verschillende iatrogenic problemen te herkennen (Pelling, 2009). Via e-mental health zouden therapeuten makkelijker disfunctioneel gedrag kunnen aanmoedigen. Zo zou e-mental health therapie bij eenzaamheid een tegenovergesteld effect hebben, hetzelfde geldt voor internetverslaving (Pelling, 2009).

5.3 Rogeriaanse (client centered) benadering binnen e-mental health

Zoals eerder beschreven in dit hoofdstuk zijn de meeste internet interventies gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Voor de toepassing van online hgb zijn de mogelijk- en moeilijkheden van de online toepassing van Rogeriaanse therapie interessant, vanwege de overeenkomsten in gesprekstechnieken. De eerste chatbot maakte gebruik van de Rogeriaanse gesprekstechniek, maar waarom is dat later niet verder ontwikkelt? En wat zijn de voor- en nadelen?

Lago (1997) beschrijft in zijn artikel *Computer therapeutics: a new challenge for counselors and psychotherapists* over hoe een relatie tussen cliënt en therapeut kan ontstaan via internet. Hij hangt de Rogeriaanse benadering aan. Hij ziet het als een paradox dat je je emotioneel verbindt met iemand terwijl je tegelijkertijd alleen bent: ‘You are ultimately words on a screen and a figure of imagination in my head! Yet I told you things I’ve not shared with another person’ (Lago, 1997, p. 54).

Daarnaast is er een andere complexiteit bij het online toepassen van de Rogeriaanse benadering. Een van de zes voorwaarden voor een gezond werkende cliënt-therapeut relatie is volgens Rogers (1957) dat de twee in fysiek contact met elkaar zijn. Dit is natuurlijk niet het geval online. Hiermee zou je de mogelijkheid van een goede Rogeriaanse benadering via internet gelijk kunnen afwijzen. Echter lijkt me dat te vroeg en te makkelijk. Rogers schreef dit in 1957, inmiddels zijn we 60 jaar

verder. Er is veel veranderd in die tijd over hoe we omgaan met technologie maar ook ten aanzien van de kwaliteit van technologie. Rogers sluit ook het schrijven van brieven uit als therapievorm. Hierdoor kunnen we concluderen dat hij geen voorstander zou zijn van e-mental health.

Hoofdstuk 6 Theoretische mogelijk- en moeilijkheden van online hgb

6.1 Inleiding

De vraag is nu, naar aanleiding van het onderzoek naar e-mental health (hoofdstuk 5), hoe de kernaspecten van humanistische geestelijke begeleiding (hoofdstuk 3) vorm kunnen krijgen binnen online geestelijke begeleiding. Hierbij wordt rekening gehouden met de verschillen, zoals uiteengezet in hoofdstuk 4, tussen humanistische geestelijke begeleiding en psychotherapie, om antwoord te geven op de eerste deelvraag: *Hoe verhouden de bevindingen omtrent e-mental health zich tot de kernaspecten van humanistische geestelijke begeleiding?*

Zoals eerder beschreven is Van Praag (1953, 1978) geen voorstander van een begeleidingsgesprek op afstand. Mensen moeten bij elkaar in de ruimte zijn volgens hem. Hierbij vind ik het belangrijk dat we Van Praag in de tijd plaatsen. Tussen de jaren '50 en '90 was de mens minder gewend aan communicatie op afstand. Om de humanistische geestelijke begeleiding niet dogmatisch te laten worden lijkt het me belangrijk om Van Praag serieus te nemen in zijn opmerking maar niet als absolute waarheid te bestempelen.

6.2 Inhoudelijke kernaspecten

Zoals eerder gesteld kan er een onderscheid gemaakt worden tussen inhoudelijke en methodische kernaspecten van humanistisch geestelijke begeleiding. Deze tweedeling houd ik aan.

6.2.1 Open ontologie

Het humanisme hangt van oorsprong, een open ontologie aan (Derkx, 1993). Vanuit deze open ontologie kunnen we stellen dat het humanisme en daarmee humanistische geestelijke begeleiding per definitie open staat voor de mogelijkheid van online hgb. Het humanisme is ontstaan als een reactie op de tijdgeest (Kunneman, 1993). Het is een levensbeschouwing die veel waarde hecht aan aansluiting bij de tijd, want zin geven aan het leven kan alleen in het hier en nu, met deze tijdgeest. We zien een grote toename in het gebruik van zowel internet in het algemeen¹⁷ als gebruik van e-mental health¹⁸. In lijn der verwachting van de geschiedenis zal de vraag en het aanbod groeien met betrekking tot online hgb.

6.2.2 Doel

¹⁷ Zie Hoofdstuk 1, inleiding

¹⁸ Zie hoofdstuk 5, e-mental health

Een van de verschillen tussen psychotherapie en geestelijke begeleiding is de inhoud van de doelen¹⁹. Binnen hgb is het doel mensen te helpen een hogere menselijkheid en persoonlijke levenskunst te ontwikkelen. Het doel van psychotherapie is herstelgericht, verminderen of leren omgaan met psychische klachten. De onderzoeken (Riper et al, 2007; Kleiboer et al, 2015; Mooock, 2014; Thewissen & Gunther, 2015) zijn dan ook gericht op de vraag of dit doel behaalt is. Als dit het doel is worden de beste resultaten geboekt bij e-mental health voor depressie en angststoornissen (paniekstoornissen, sociale fobie en posttraumatische stress stoornis) (Riper et al, 2007; Kleiboer et al, 2015; Mooock, 2014; Thewissen & Gunther, 2015). Daarmee is niet duidelijk of het doel van hgb ook via online begeleiding te behalen is.

In het vierde hoofdstuk ben ik tot de conclusie gekomen dat e-mental health meer bijdraagt aan de subjectieve geestelijke gezondheid dan aan de objectieve. Zingeving is een persoonlijk, subjectief proces. Humanistische geestelijke begeleiding richt zich op de subjectieve geestelijke gezondheid van mensen. Dit betekent dat de online toepassing van humanistische geestelijke begeleiding hierbij goed aan kan sluiten. Een belangrijke opmerking hierbij is dat geestelijke begeleiding meer is dan een subjectief goed gevoel. Het gaat juist om de doorwerkte diepte, waardoor mensen op een andere manier naar de wereld kijken en deze en zichzelf beter begrijpen. Dit is een onderwerp dat verder onderzoek nodig heeft.

6.2.3 Eigen vormgevers van hun eigen lot

Mensen zijn vormgevers van hun eigen bestaan, volgens het humanisme. Hierbij hoort automatisch een verantwoordelijkheid voor het eigen welzijn. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen e-mental health als laagdrempeliger ervaren (Lankveld, 2015; Griffiths, 2001; Riper et al, 2007; Pelling, 2009), dit zal vermoedelijk ook gelden voor online geestelijke begeleiding. Hierdoor is het aannemelijk dat een eerste stap tot eigen verantwoordelijkheid nemen en het gesprek over de existentiële problemen, eerder aangegaan zal worden. Dit is een mogelijkheid voor online humanistische geestelijke begeleiding.

6.2.4 Inzicht krijgen in het wereldbeeld van de ander

De begeleiding moet aansluiten bij het wereldbeeld van de cliënt. Zonder deze aansluiting zal er geen passend antwoord gevonden worden op de zins- en levensvragen van de cliënt. Uit de

¹⁹ Zie hoofdstuk 4, humanistische geestelijke begeleiding en psychotherapie

onderzoeken naar e-mental health hebben we niet kunnen afleiden of dit een moeilijke of makkelijke opgave is via het internet. De ontremmende functie van het internet is hier waarschijnlijk van invloed. Het (anoniem) contact via internet heeft vermoedelijk voor- en nadelen in het inzichtelijk krijgen van het wereldbeeld van de ander. Mensen zullen mogelijk sneller hun wereldbeeld delen, wellicht wel ongenueanceerder dan ze het in het dagelijks leven ervaren. Het is de taak van de online geestelijk begeleider om het wereldbeeld in alle nuances te leren kennen. Dit is wellicht mogelijk door zorgvuldig met aandacht vragen te stellen en antwoorden te geven.

6.2.5 Persoonlijke zingeving

De persoonlijke zingeving ontstaat vanuit het eigen levensverhaal (Jorna, 2008). Jorna (2008) ziet het schrijven van een verhaal ook als een mogelijkheid. Het belangrijkste is dat er iemand van buiten is die de persoon helpt om breukervaringen te passen binnen het eigen levensverhaal.

Als binnen online hgb het levensverhaal van de ander en de (niet passende) breukervaringen een plek krijgt, kunnen we concluderen dat online humanistische geestelijke begeleiding kan bijdragen tot het vinden van persoonlijke zingeving.

6.3 Methodische kernaspecten

Humanistische geestelijke begeleiding wordt niet alleen gekenmerkt door een specifieke inhoud, het kent ook een eigen methode. Deze methode is niet vastgelegd of eenduidig. Het kent wel een traditie van enkele kernaspecten, zoals uiteen gezet in hoofdstuk 3. Deze kernaspecten zijn in het licht gehouden van de resultaten rondom onderzoeken naar e-mental health.

6.3.1 Presentie

Binnen humanistische geestelijke begeleiding wordt de meeste waarde gehecht aan het aanwezig zijn en de persoon horen. De methode die hier onder andere voor wordt toegepast is de presentiebenadering. De presentie komt zowel tot uiting in het gesprek als buiten het gesprek. Presentie buiten het gesprek betekent dat je er bent voor iemand op momenten dat die persoon je nodig heeft. Hoe presentie ervaren wordt via online contact is de vraag.

6.3.2 Echt lezen

Jorna (2008) zegt dat het schrijven een 'latere afgeleide is van het gebeuren'. Dit lijkt in contrast te staan met wat er geschreven wordt over e-mental health, dat het in het 'hier en nu' zou gebeuren (Murphy & Mitchell, 1998). Het verschil hierin is dat CGT gericht is op cognities en gedrag, geestelijk begeleiding op zingeving. Zingevingsvraagstukken zijn processen die op een andere

manier aandacht verdienen en vaak geholpen is bij een kritische blik van buiten. In de stroom van ‘echte woorden’ komen vaak de knelpunten, de discrepanties, de tegenspraken naar voren. Hier liggen doorgaans de belangrijke thema’s voor het geestelijke begeleidingswerk. Door de verwachte direct toegepaste reflectie bij schrijven, in combinatie met de wens van een mens om congruent over te komen, is te verwachten dat er minder ‘werkbare’ tegenstellingen naar voren komen. Hierdoor kan het zijn dat jij als begeleider niet die extra slag kan verzorgen, die extra diepgang, die iemand niet zelf kan bereiken door zelfreflectie. Naast de tegenstellingen in de woorden zie je soms ook het verschil in lichaamstaal en woorden. Dit zijn vaak belangrijke aanknopingspunten, bijvoorbeeld dat iemand rationeel weet hoe het zit en daar de antwoorden op afstemt, maar het niet ervaart. Door middel van *emotional bracketing* en *descriptive immediacy* kan dit gedeeltelijk ondervangen worden. Zowel de cliënt als begeleider moet zich deze vorm van communiceren wel eigen maken.

6.3.3 Geheimen delen

Het werkelijk luisteren heeft als effect volgens Van Praag (1953) dat ‘de ander bevrijd wordt van lasten die hem drukken’ (p. 39). Of dit zit in het uit mogen spreken, het delen van het eigen verhaal of in de aanwezigheid van de ander, is een belangrijke vraag. Wismeijer (2009, 2011) heeft veel onderzoek gedaan naar geheimen. Het delen van geheimen is zo essentieel dat het anoniem delen van je geheim al een positief effect heeft op je geestelijke gezondheid. Het delen van je geheim met een persoon die je kent is nog beter voor je gesteldheid, mits deze persoon goed reageert en te vertrouwen is. Ondanks dat offline delen een grotere ontladende functie heeft voor de verteller, is anoniem online delen van een geheim beter dan totaal niet delen. (Wismeijer, 2009). Dit is een mogelijkheid voor online hgb.

Tot slot blijkt uit onderzoek naar e-mental health dat begeleide online interventies beter werken dan onbegeleide interventies. Daardoor is het aan te raden dat er altijd een geestelijk begeleider direct bij de online communicatie betrokken is. Deze begeleiding kan ook online plaatsvinden. Blended care heeft echter de voorkeur.

3.3.4 Naast iemand staan

Volgens Hoogeveen (1991) is het de belangrijkste taak van een geestelijk begeleider in uitzichtloze situaties, om naast de persoon te staan door het geven van natuurlijke aandacht, de warmte en sympathie die gevoeld kan worden. Deze eigenschappen worden vaak gemanifesteerd door

letterlijk naast iemand te zitten. In die uitzichtloosheid, die soms juist geen woorden kent en soms door de ongrijpbaarheid te veel woorden kent, is er gewoon zijn een belangrijk onderdeel van geestelijk begeleiding, dit is onderscheidend ten op zichten van psychologische hulpverlening. Het gaat bij hgb om een principeel zijn. Het naast iemand zijn ook al heeft het geen extrinsiek doel. Als dit uithouden het enige (tijdelijke) antwoord is op de onmacht die de persoon ervaart, is dat wat gedaan moet worden. Of dit bereikt kan worden door online contact is de vraag. Om een poging te doen om dit te bereiken via online contact moet de sfeer er expliciet naar gemaakt worden. Via woorden kan verteld worden dat je bedenkt naast die persoon te zitten. Dat je er bent, ook op een afstand. Dat je vraagt aan de ander om in te beelden dat je naast hem zit. Of iemand na een tijdje sturen ‘hoe gaat het nu met je?’. Het effect hiervan dient onderzocht te worden. Hierdoor kan wellicht een deel opgevangen worden, maar het naast iemand staan kan niet vervangen worden door online contact. Dit is een onderdeel van de humanistische geestelijke begeleiding die niet met dezelfde mate kan bestaan in online contact.

6.3.5 Stiltes

Binnen de gesprekstechnieken van humanistisch geestelijk begeleiders zijn het laten bestaan en ontstaan van stiltes belangrijke methoden om de diepte in te gaan (Jorna, 2008). Om online een stilte te laten ontstaan die diepgang bevordert vraagt om andere eigenschappen dan de stiltes offline te laten ontstaan. Een vraag hierbij is of stiltes in online contact ook wel belangrijk zijn. In offline contact heb je het nodig om de cliënt te laten voelen wat er speelt, om de eerdere zinnen te laten landen, om na te denken. Als iemand schrijft kunnen er in dat proces al stiltes vallen.

Uit onderzoek naar e-mental health interventies blijkt dat een voorwaarde is dat mensen zich comfortabel moeten voelen met schriftelijk uitdrukken, dit zal daardoor vermoedelijk ook gelden voor online hgb.

6.3.2 Persoonlijkheid van de begeleider

Zoals in hoofdstuk 3 naar voren is gekomen is de persoonlijkheid van de begeleider belangrijk. De persoonlijkheid van de begeleider is belangrijk in het zo min mogelijk ruis geven in de begeleiding. Deze ruis ontstaat door de fysieke uitstraling van de begeleider. Bij online geestelijke begeleiding is die ruis niet aanwezig. Om een ander te kunnen begeleiden moet de begeleider zelf een bepaalde innerlijke rust ervaren (Jorna, 2008; Praag, 1953). Inter- en supervisie kunnen daarbij belangrijke hulpmiddelen zijn. Het grote voordeel van online geestelijke begeleiding is dat je het ‘pure

materiaal' hebt voor inter- of supervisie en niet alleen jouw verhaal over het gesprek. Dit zal ruis voorkomen en de kwaliteit verhogen.

6.3.3 De relatie

De relatie is bij psychotherapie een hulpmiddel en geen doel op zich (Korrelboom & Ten Broeke, 2014). Bij geestelijke begeleiding is deze relatie op een andere manier belangrijk. Uit klein onderzoek blijkt dat patiënten zelfs een betere relatie met de psychotherapeut ervaren dan in offline contact (Cook & Doyle, 2002). Dit is belangrijk voor de mogelijkheden van online geestelijke begeleiding. Het zou kunnen betekenen dat de relatie tussen begeleider en cliënt zelfs verbeterd kan worden door online geestelijke begeleiding.

Binnen de relatie tussen cliënt en humanistisch geestelijk begeleider is gelijkwaardigheid belangrijk (Hoogeveen, 1991). Volgens Murphy en Mitchell (1998) is het overbruggen van statusverschillen makkelijker via internet dan face-to-face. Dat is een mogelijkheid voor online geestelijke begeleiding. Al moet de online geestelijk begeleider hierop getraind worden, zoals gelijkwaardigheid bevorderen nu aangeleerd wordt in offline contact tijdens de opleiding (Anthony, 2000; Pelling, 2009).

Binnen psychotherapie is de relatie principieel tijdelijk van aard. Bij geestelijke begeleiding is dit niet van toepassing (Mooren, 2008). Dit biedt een nieuwe mogelijkheid voor online geestelijke begeleiding. Online contact is minder gebonden aan tijd en plaats waardoor het makkelijker voort te zetten is.

Bij de relatie hoort ook het aanpassen van het taalgebruik aan die van de cliënt. Dit geldt voor offline contact maar moet ook online toegepast worden. Doordat de geestelijk begeleider de geschreven tekst van de cliënt kan nalezen, kan de begeleider tijd nemen om kritisch te kijken of het taalgebruik aansluit.

In de relatie zijn empathie, betrokkenheid, bemoediging, veiligheid en perspectief belangrijk (Van Praag & Uittenboogaard, 1977). Deze relationele aspecten zijn niet exclusief weggelegd voor offline contact. Door middel van *emotional bracketing* en *descriptive immediacy* kan empathie en betrokkenheid blijken. Veiligheid kan bewerkstelligd worden door de juiste

veiligheidsmaatregelen te nemen. Er moet duidelijk gecommuniceerd worden over die veiligheid naar de ander. Dit vergroot de veiligheid binnen de relatie.

6.3.4 Veiligheid

Vanwege hack- en lekgevaar zou geestelijke begeleiding via onbeveiligde email volgens AASP (2017) absoluut verboden moeten zijn. Een oplossing zou kunnen zijn iemand weinig persoonlijke informatie te laten delen via de e-mail (Atkinson, 2017). Dit druist echter in tegen de inhoud van de begeleiding waarin alles gezegd moet kunnen worden, de lichamelijke en het belang van het levensverhaal. Deze aspecten zijn zo essentieel dat een beveiligde internetomgeving de enige oplossing lijkt.

6.3.5 Vrijplaatsfunctie

De vrijplaatsfunctie kan op eenzelfde manier gewaarborgd worden zowel online als offline. Een ogenschijnlijk voordeel van online geestelijke begeleiding is dat mensen zichzelf verwijzen naar internet interventies (Andersson & Titov, 2014). Dit past goed binnen de vrijplaatsfunctie van geestelijke begeleiding.

6.3.6 Lichamelijke

Herman Coenen (2016) stelt dat lichamelijke heel belangrijk is binnen geestelijke begeleiding maar dat die niet per definitie uitgesloten is op het moment dat er letterlijke afstand is in het contact. Men moet wel waken voor de lichamelijke. Lichamelijke is een breed begrip dat ook de gesitueerdheid in het leven en de locatie in zich heeft. Hier moet aandacht voor zijn binnen de begeleiding. De lichamelijke moet terug komen in de online begeleiding via vragen over de fysieke omgeving maar ook via vragen over de gesitueerdheid van de persoon in het leven. Een derde aspect aan de lichamelijke is het zien van de gehele persoon, in plaats van alleen focussen op de gefragmenteerdheid die naar voren komt in de geschreven woorden. Dit kan door mensen te vragen meer te beschrijven over wat er met hen gebeurde in een situatie die zij al hadden beschreven.

Met de juiste zorg kan de lichamelijke tot op bepaalde hoogte gewaarborgd worden in online contact met een geestelijk begeleider. De aandacht hiervoor van de geestelijk begeleider is belangrijk.

6.3.6 Inspiratie

Zoals besproken in hoofdstuk 3 hebben mensen baat bij voorbeeldfiguren of inspirerende verhalen (Jorna, 2008). Als geestelijk begeleider kan je deze verhalen aandragen. Dit doe je vaak op basis van het (levens)verhaal van de andere persoon. Inspiratie is een zendende activiteit. Je zendt iets uit waarvan je verwacht dat het aansluit bij de vraag van de cliënt. Soms ontvang je inspiratie zonder dat er een bewuste zender is. Hiermee is inspiratie losgekoppeld van wel of niet echt in contact staan met elkaar. Daarvoor maakt het niet uit of het offline of online plaatsvindt.

6.4 Belangrijke ontdekkingen vanuit e-mental health onderzoeken

Uit onderzoek van Kleiboer et al (2015) bleek dat de therapietrouw hoger was bij een groep die ondersteuning vond via een methode die gelieerd is aan online geestelijke begeleiding, namelijk uitsluitend non- directieve email contact gebaseerd op de Rogeriaanse benadering. Deze groep liet geen afname zien van depressie en angst klachten. De reden dat zij wel contact bleven houden maar geen vooruitgang lieten zien, is niet duidelijk. Dit vraagt om meer onderzoek om te zien of dit inzicht kan geven over de mogelijk- en moeilijkheden van online geestelijke begeleiding.

6.5 E-Chaplaincy

Dit onderzoek richt zich op online humanistische geestelijke begeleiding in de Nederlandse setting en de vraag wat er van e-mental health geleerd kan worden. Op internationaal gebied is er ook onderzoek gedaan naar online geestelijke begeleiding. De belangrijkste bevindingen met betrekking tot dit verkennend onderzoek naar de mogelijk- en moeilijkheden van online hgb zijn hieronder beschreven.

Mary Atkinson (2017) beschrijft waar er op gelet moet worden qua veiligheid en bescherming van zowel de begeleider als de cliënt, binnen E-Chaplaincy. In Engels talige landen wordt online geestelijke begeleiding E-Chaplaincy genoemd (Atkinson, 2017). ‘E-Chaplaincy refers typically to correspondence via email, phone calls and in some cases video chat such as Skype’ (Atkinson, 2017, p. 69). Een punt van aandacht daarin dat offline mensen sneller doorverwezen kunnen worden dan online door een begeleider. Op het gebied van veiligheid raad de American Association of Pastoral Counselors (AASP, 2017) aan om alleen email te gebruiken om afspraken te maken. Het zou niet veilig genoeg zijn, vanwege lekken en hacken, om daadwerkelijke begeleiding aan te bieden via email. (Atkinson, 2017). ‘In terms of type of interaction, the face to face spiritual care encounter is certainly preferable to the online, email or video encounter. Much of our communication in the pastoral encounter happens non-verbally, through touch, body

language, eye contact and tone of voice' (Atkinson, 2017, p. 71). Zij is van mening dat online geestelijke begeleiding alleen een uitkomst biedt als offline begeleiding niet mogelijk is. Volgens AASP is de email begeleiding die hier onderzocht wordt dus absoluut af te raden.

6.6 Samenvattend

De zoektocht naar nieuwe vormen van geestelijke begeleiding, zoals online geestelijke begeleiding, sluit goed aan bij de open ontologie van het humanisme.

De mogelijkheden voor online humanistische geestelijke begeleiding zijn: de laagdrempeligheid bijvoorbeeld om hulp te zoeken of je geheim te delen, via levensverhalen de ander helpen bij persoonlijke zingeving, de kwaliteit van super- en intervisie kan vergroot worden wat helpt bij het vergroten van de kwaliteit van de begeleider, het contact kan makkelijker voortduren, taalgebruik is beter aan te passen, lichamelijkeheid kan behouden blijven, inspiratie kan gegeven worden via online geestelijke begeleiding en een relatie is online op te bouwen. Dit alles vraagt aandacht hiervoor van de geestelijk begeleider.

Er zijn ook enkele moeilijkheden vanuit de theorie aan het licht gekomen. Van Praag en Rogers, twee zeer belangrijke auteurs op het gebied van de methodiek voor hgb, wijzen gesprekken waarbij de beide personen niet in eenzelfde ruimte zijn af.

Non verbale communicatie is belangrijk voor de geestelijk begeleider, bijvoorbeeld om tegenstellingen te zien in lichaamstaal en woorden. Dit zijn vaak belangrijke aanknopingspunten, die daardoor een belangrijk gemis zijn binnen online geestelijke begeleiding. Daarnaast moeten mensen zich comfortabel voelen bij zich schriftelijk uitdrukken, hierdoor sluit je een groep uit.

Het echt naast iemand staan kan niet vervangen worden door online contact. Dit is een onderdeel van de humanistische geestelijke begeleiding die niet in dezelfde mate kan bestaan in online contact.

Er moet veel aandacht besteed worden aan de veiligheidsaspecten, deze aspecten zijn zo essentieel dat een beveiligde internetomgeving de enige oplossing lijkt.

Tot zo ver een uiteenzetting van de bevindingen vanuit de theorie naar de mogelijk- en moeilijkheden van online humanistische geestelijke begeleiding. Op kleine schaal wordt er door enkele geestelijk begeleiders al online geestelijke begeleiding aangeboden. Voor dit onderzoek zijn zes mensen geïnterviewd die ervaring hebben met online geestelijke begeleiding, waarvan één humanistisch begeleider. De resultaten staan in het volgende hoofdstuk (7) vermeld.

Hoofdstuk 7 Resultaten van interviews met geestelijk begeleiders met ervaring

In dit hoofdstuk worden de resultaten gepresenteerd uit de zes diepte interviews met mensen die ervaring hebben met het aanbieden van online geestelijke begeleiding. Dit om antwoord te geven op de tweede deelvraag: *Welke kansen, mogelijkheden en moeilijkheden zien ervaringsdeskundigen op het gebied van online geestelijke begeleiding?*

Door het beperkte aanbod in Nederland van online geestelijke begeleiding waren er niet meer inclusie criteria dan belangstelling mee te willen werken, ervaring met online geestelijke begeleiding en beschikbaarheid voor het interview. Vanwege niet beschikbaar zijn is er één aanbieder in Nederland niet meegenomen in het onderzoek.

Als beschreven in hoofdstuk 2 heb ik de diepte interviews gehouden met de focus op de ervaring van de respondenten, met online geestelijke begeleiding.

7.1 De achtergrond van de respondenten

De zes respondenten verschillen zowel professioneel als religieus in achtergrond, werkwijze, doelgroep en ervaring.

De respondenten zijn (in willekeurige volgorde) humanistisch, protestants en Evangelisch, enkele werken vanuit de denominatie, anderen onafhankelijk. Een respondent was relatief conservatief in het geloof. Anderen hadden invloeden van bijvoorbeeld de Oosterse filosofie binnen gelaten in de persoonlijke geloofsbeleving. Hiermee is een samenhang met de manier van de mens benaderen. De een hecht meer waarde aan de ziel, God en het intermenselijke, dan de ander.

Ik heb expliciet bekeken of het Godsbeeld direct invloed heeft op de ervaring van het geven van geestelijke begeleiding via het geschreven woord en online manieren van begeleiding. Dit heb ik niet kunnen constateren aan de hand van de resultaten.

7.1.1 Kwantitatieve ervaring in online geestelijke begeleiding

De respondenten kennen grote verschillen in de mate waarin zij online geestelijke begeleiding geven en daarmee in de ervaring die ze ermee hebben.

Een van de respondenten (B) organiseert een aantal keer per week een groepsgesprek op internet voor vrouwen. Zij heeft het gevoel dat hier weinig vrouwen op af komen. Er zijn 63 leden die toegang hebben tot de website, maar slechts 4 á 5 vrouwen per week komen af op het groepsevenement. Daarnaast zochten de vrouwen ook individueel contact met haar via de mail of telefoon, hiervan is het exacte aantal onbekend.

Een andere respondent (A) heeft de afgelopen jaren 5 á 6 mensen uitsluitend via de email begeleid. Voor de rest gebruikt hij soms blended care.

De derde respondent (E) heeft een aantal keer mensen bijeen proberen te laten komen op het internet. Van de vier keer dat hij online aanwezig was op de afgesproken plek, is er maar één keer één iemand komen opdagen. Ik heb minder waarde gehecht aan zijn inbreng dan die van de anderen, door de weinige ervaring van deze respondent met online geestelijk begeleiding.

De vierde respondent (F) heeft voornamelijk blended care aangeboden. Twee mensen heeft hij uitsluitend via de mail begeleid.

De vijfde respondent (C) biedt ook blended care. Daarnaast hebben 85 mensen de online module gevolgd, waarvan 1 of 2 gebruik hebben gemaakt van de mogelijkheid daarover te mailen.

De zesde respondent (D) kon geen informatie geven over het aantal contacten via internet met hun stichting, die uitsluitend online werkt. Ze zijn gegroeid de laatste jaren, werken inmiddels met zeven vrijwilligers en hebben te maken met een wachtlijst van cliënten. Deze respondent heeft tientallen mensen begeleid uitsluitend via email.

7.2 Blended care

In navolging van het discours binnen e-mental health wordt een combinatie van offline en online contact blended care genoemd (Thewissen & Gunther, 2015). De verhouding tussen offline en online contact verschilt per begeleider. De een gebruikt online contact om de banden warm te houden, de ander om het gesprek verder uit te diepen.

Een van de respondenten (B) heeft ervaren dat een enkeling het online contact gebruikt om af te tasten om vervolgens offline contact te zoeken. Behalve de respondent (D) die uitsluitend online werkt, was iedereen positiever over blended care dan over uitsluitend online contact.

Tussen de offline afspraken door even contact zoeken via internet (whatsapp of mail) wordt ingezet door alle respondenten die ook veel offline begeleiding geven. Zij zien hierbij als voordelen dat je interesse kan tonen, op de hoogte kan blijven zonder een uur in gesprek te gaan. Het verschilt per

begeleider hoe diep er op de mails ingegaan wordt, de een neemt het als aanleiding om langs te gaan, de ander als moment om de diepte via geschreven woord te zoeken. De optie tot mailcontact wordt ook ingezet om het contact open te houden, ook al komt iemand niet meer langs. *‘Het is dan een soort ruimte die je mensen biedt’* (Respondent C).

Het voordeel voor enkele begeleiders om blended care te bieden is de bekendheid met de ander waardoor je gemakkelijker de toon van het contact kunt bepalen. Een aantal van hen geven te kennen dat het ook echt nodig is, dat ze iemand een keer live hebben gezien. *‘Dat luistert nauw en ik vind het dan wel meestal erg prettig dat ik mensen ooit heb gezien. Ik weet tegen wie ik het heb en dan weet ik meestal ook wel welke toon ik moet aanslaan, in het mailverkeer’* (Respondent C).

Een van de begeleiders vindt het moeilijk om emotionele nabijheid te ervaren, door de afwezigheid van fysieke nabijheid. *‘Ja misschien hebben deze twee vormen van nabijheid wel met elkaar te maken, in ieder geval voor mij makkelijker om nabij te zijn op het moment dat we fysiek ook nabij zijn’* (Respondent E).

7.3 Methodiek bij online geestelijke begeleiding

Bij online contact hangt de waarde van de gesprekken minder af van persoonlijkheden van de begeleider, aldus meerdere respondenten (A, B & D). Aan de andere kant blijkt sterk dat het persoonsafhankelijk is op welke manier online geestelijke begeleiding wordt aangeboden. Zij gaven aan dat de keuze voor methode voortkwam uit persoonlijke voorkeur. De respondenten gebruiken verschillende methodes voor het toepassen van online geestelijke begeleiding. Een respondent (B) gebruikt consequent de volgende stappen: 1) contact maken met aandacht, 2) exploring en 3) dan verder gaan. Een andere respondent (A) zet mindfull analyses in, het zeer aandachtig herhaaldelijk lezen van teksten. Twee andere respondenten (D & F) gingen niet expliciet in op hoe ze reageren maar gaven aan te werken met aandacht lezen en het stellen van verduidelijkende vragen.

Een van de ervaringen (B) is mensen zich nadrukkelijk laten committeren om naar het online platform te komen helpt in de opkomst. Een van de respondenten gaf aan dat *‘ik denk wel dat tweede derde van de trajecten niet echt afgerond worden. Dat komt dan omdat mensen niet meer schrijven’* (Respondent D).

7.4 Waardeoordeel online geestelijke begeleiding

De mening over online geestelijke begeleiding is erg verdeeld onder de respondenten. Vijf respondenten zijn enthousiast over het idee van online geestelijke begeleiding, waarbij twee mensen aangeven dat het niet voor hen is weggelegd, een respondent is niet zo te spreken over online geestelijke begeleiding. De uitspraken varieerden van *‘ik denk zeker dat email een zeer goed middel is’* (Respondent A) tot *‘Dat het wel heel erg veel ophef wordt gemaakt van het digitale hulpverlening, en wat het uiteindelijk oplevert is niet altijd even helder’* (Respondent C).

Chat met meerdere mensen lijkt, volgens de deelnemers, niet geschikt voor diepgaande groepsgesprekken. De respondenten (B & E) die dit hebben toegepast gaven aan dat het niet succesvol was. Door het medium wordt er volgens de respondenten op die manier meer langs elkaar heen gesproken dan mét elkaar.

De terugkoppeling die respondenten hebben gekregen over de ervaringen van de cliënten zijn verschillend. Over het algemeen zijn cliënten positief maar een enkeling zegt ook *‘mijn ervaring met zorg is dat de beste zorg voor een herstelproces is face tot face’* (Respondent C). Een respondent stuurt na een afgerond begeleidingstraject standaard een evaluatie formulier *‘de evaluaties die we sturen zijn eigenlijk over het algemeen heel positief’* (Respondent D).

7.4.1 Voordelen

Alle respondenten hebben meerdere voordelen genoemd. De hierna beschreven voordelen, zijn door minstens vier respondenten aangekaart. Een daarvan was veiligheid in de betekenis van vertrouwelijkheid die als groter wordt ervaren in online dan offline contact. Een respondent (A) gaf aan dat dit ook een ontlastend effect kan hebben voor de geestelijke begeleider. Deze weet hierdoor niet van wie bijvoorbeeld belastende informatie afkomstig is. Hiervoor is dan gehele anonimiteit een belangrijke voorwaarde.

Zowel de cliënt als de begeleider kan in eigen tijd werken aan de begeleiding. Hierdoor ontstaat er ruimte en een ervaren vrijheid. Dit zagen alle respondenten als een groot voordeel. Daarnaast creëert het online contact ook een uitnodiging tot tijd en ruimte nemen om de woorden te laten komen. Enkele respondenten gaven expliciet aan dat het teruglezen van de woorden (van zowel de cliënt als de begeleider) andere inzichten gaf. Het terug kunnen lezen wat er eerder is geschreven

wordt gezien als iets om op terug te grijpen. Hierdoor heb je een beter beeld waar de cliënt heen wil, of waar het ‘pijnpunt’ zit. Door een van de respondenten (A) werden deze ‘pijnpunten’ schatten genoemd. Deze kan je ontrafelen door rust, ruimte en tijd te nemen.

Schrijven is trager, waardoor er bij de schrijver al veel reflectie plaatsvindt en dat heeft een positieve uitwerking op het proces. *‘Ik heb eens iemand gehad, die zei dat ook zo van: “in eerste instantie, maar toen ik het nog eens herlas...” dan gaat er nog een reflectie overheen. Dan komt er beetje andere laag naar voren, als dat in een gesprek was geweest had het in die eerste laag kunnen blijven’* (Respondent D). Soortgelijke quotes waren bij alle respondenten te vinden.

Tot slot wordt het als voordeel gezien dat de keuze van de cliënt voor deze manier van contact, ook een keuze wordt gemaakt voor de nabijheid en afstand van de begeleider.

Twee respondenten (A & D) gaven als voordeel dat je de ander niet kent, of ooit hebt gezien, waardoor je geen beeld hebt. Het voordeel daarvan is volgens hen dat je vooroordelen niet in de weg kunnen zitten. *‘Dat is soms handig omdat je ook vaak bepaald beeld bij iemand kan hebben, en dat is nu helemaal neutraal’* (Respondent D). Dat geen beeld hebben, de ander niet kennen, gaven twee anderen weer juist als groot nadeel. De andere twee respondenten (E & F) geven aan de non verbale communicatie erg te missen. Het ging niet zo zeer om de ander niet offline te kennen, maar niet te weten hoe de eigen geschreven woorden aankwamen. Hierin liggen de ervaringen van de respondenten nogal ver uit elkaar.

Voor de een (Respondent D) is de tijdelijkheid (afgesproken aantal sessies) juist prettig, voor de ander (Respondent C) dat het juist een oneindig traject wordt waarbij de mogelijkheid er is tot contact, die niet persé benut hoeft te worden.

Een respondent (A) neemt een andere houding, technischer en afstandelijker aan in online begeleiding dan offline. Twee andere respondenten (B & F) geven aan dat je je goed in een medium moet verdiepen en inzicht moet krijgen in de omgangsvormen voor dat medium en je taal en oefeningen daarop moet aanpassen. Of dit nabijer of met meer afstand is hebben zij niet expliciet verwoord.

7.4.2 Nadelen

Over de nadelen zitten de respondenten duidelijk minder op één lijn. Wat door respondenten gemist wordt is: samen stil zijn (drie respondenten), non-verbale communicatie (vier respondenten) en samen kaarsjes opsteken (een respondent).

In online contact moet volgens een respondent de cliënt veel beter weten wat die wil van de begeleider. Een ander ziet een valkuil in tekstanalyse waardoor je de cliënt zou ontleden en geen recht doet aan een holistische mensvisie, waar juist de tekstanalyse voor een andere respondent het grote voordeel is van online geestelijke begeleiding. Er zit een kwetsbaarheid in dat het zwart op wit staat, volgens een respondent (F). Anderen (Respondenten A, B & D) geven dat zwart op wit juist aan als voordeel, waardoor iemand meer uitgenodigd wordt de eigen tekst kritisch te bekijken voor die het opstuurt.

Drie van de zes respondenten (A, B & D) zijn geschoold of geïnspireerd door (positieve) coaching. Deze zelfde drie staan positiever tegenover online geestelijke begeleiding dan de anderen. Alle respondenten zijn het erover eens dat het aan je persoonlijkheid ligt of online geestelijke begeleiding (om te gebruiken en als aanbieder) geschikt voor je is.

Ter levensbeschouwelijke inspiratie sturen drie respondenten (C, D & F) vaak (bijbelse) teksten mee, een ander (Respondent B) denkt meer in beelden en stuurt die mee.

7.5 Doelgroep

Twee respondenten (A & D) zien het als een pré dat er een duidelijke vraag is, dat iemand expliciet aan zichzelf wil werken. Een andere respondent (E) ziet een verschil in behoeften bij de verschillende leeftijdsgroepen. Uit diens ervaring blijken vooral niet te oude mensen, hierbij is oud geen vaststaande objectief getal maar een subjectief concept, behoefte te hebben aan email begeleiding.

Allemaal zijn ze het erover eens dat de doelgroep zich prettig moet voelen bij schrijven, al hoeft dat niet te betekenen dat iemand correct Nederlands kan schrijven.

7.6 Conclusie

Vrijwel alle respondenten zijn enthousiast over het idee van online geestelijke begeleiding. Daarbij geven ze allemaal aan dat het je wel moet liggen. Enkele respondenten zijn erachter gekomen dat het ze niet ligt.

Het opvallendste is dat wat voor sommigen geldt als mogelijkheid, dat voor de ander een moeilijkheid is. Een voorbeeld daarbij is het niet offline kennen van de cliënt. Bijna alle cliënten zijn voorstander van blended care. Daarnaast zijn ze het erover eens dat schrijven een waardevol proces is binnen geestelijke begeleiding. Lichaamstaal wordt door velen gemist. De voordelen zijn de tijd die je kan nemen voor wat iemand schrijft en dat je die beiden makkelijk zelf kan indelen.

In het hoofdstuk hierna staan de resultaten van de focusgroep van recent afgestudeerde humanistisch geestelijk begeleiders. Deze focusgroep is kan zowel de verbinding leggen met het humanisme als zicht geven op de manier waarop mensen aankijken tegen online hgb, die het niet zelf toepassen.

Hoofdstuk 8 Resultaten focusgroep

Op vrijdag 7 april 2017 heeft er een bijeenkomst plaatsgevonden met een focusgroep over het thema: mogelijk- en moeilijkheden van online geestelijke begeleiding, om antwoord te geven op de derde deelvraag: *Wat zijn volgens recent afgestudeerde humanistisch geestelijk begeleiders de toekomstige mogelijkheden en moeilijkheden voor online humanistische geestelijke begeleiding?*

Via facebook is er een oproep geplaatst voor afgestudeerde Humanistici (sinds 2012) met de richting GB. Daarnaast zijn er mensen individueel benaderd. Uiteindelijk waren er zeven aanmeldingen, waarvan één persoon verhinderd was. Ik heb naast de vraag zichzelf voor te stellen, gevraagd waar ze aan dachten bij mogelijk- en moeilijkheden van online humanistische geestelijke begeleiding. Hieruit is een interactief gesprek ontstaan. De meeste thema's zoals hieronder beschreven zijn door de respondenten zelf ingebracht.

8.1. Achtergrond respondenten

De zes respondenten zijn afgestudeerd tussen 2013 en 2016. Zij hebben allemaal stage gelopen in de geestelijke begeleiding. Eén respondent in de ouderenzorg, één in het ziekenhuis, één binnen justitie één respondent bij een TBS kliniek en twee respondenten binnen de psychiatrie.

Allen hebben geen ervaring met online geestelijke begeleiding. Twee respondenten (respondent 1 & 5) hebben ervaring met telefonisch contact met mensen '*waar soms geestelijke verzorgingsaspecten aan vast zitten*' (Respondent 1).

In het gesprek kwamen een aantal thema's prominent naar voren. Namelijk de persoonlijke voorkeur, de verschillende doelgroepen die je als geestelijk begeleider bedient en de verschillende taken die je hebt, in relatie tot online geestelijke begeleiding.

8.2 Persoonlijke voorkeur

Een respondent gaf over voorkeur van offline contact aan '*misschien is het mijn stijl van gv*' (Respondent 2). De meeste respondenten beamen dit. Vanuit deze houding is het gesprek ontstaan. In het begin zagen de respondenten het niet voor zich hoe ze online geestelijke begeleiding kunnen toepassen, maar ze gingen open nadenken over de mogelijk- en moeilijkheden als een ander het zou toepassen.

Een respondent gaf aan het zelf niet te willen toepassen omdat ze het fysieke aspect te veel zou missen: *‘ook je voelt soms iets in het lichaam wat de ander ook in zijn lichaam voelt... Dat je gewoon... bij elkaar in de ruimte bent, is een heel belangrijk aspect van geestelijke verzorging en mist dat juist in die online gb’* (Respondent 2).

Een andere respondent gaf aan weinig gevoel te hebben bij het zelf toepassen van online geestelijke begeleiding omdat *‘ik ben zelf, ik ben dyslectisch, ik ben helemaal niet zo goed met geschreven woord. Ik zou dat zelf wel moeilijk vinden als gv’er om alleen met geschreven woord op iemand te reageren’* (Respondent 1).

Twee andere respondenten zouden zich eventueel kunnen voorstellen het toe te passen in blended care vorm: *‘het zou misschien wel kunnen in een mengvorm, als je iemand al kent’* (Respondent 2).

8.3 Verschillende doelgroepen

Al snel kwam in het gesprek naar voren dat er een verschil is voor welke doelgroepen dit wel of geen mogelijkheid zou zijn. Jongeren zijn genoemd als potentiële doelgroep die zich prettiger voelen bij online contact en dat het mogelijk laagdrempeliger door hen ervaren zou worden. Dit zou een eerste stap kunnen zijn naar offline contact. Daarnaast zal het verschillend zijn per individu binnen de doelgroep of online hgb passend is. Een vraag die dan ook opkwam was: *‘Maar hoe kom je erachter welke cliënten wel, en welke cliënten niet, en hoe schatten ze dat zelf in?’* (Respondent 1).

Er is ook aangegeven dat in de organisatie waar twee respondenten werken door de laagdrempeligheid van online contact het aantal mensen dat ze kunnen helpen flink is toegenomen. *‘Ik las gisteren het jaarverslag van onze organisatie, en we zijn dit jaar in 2016, begonnen met chat en mail. We hebben daardoor... 1.5 keer zoveel zeden slachtoffers geholpen, omdat die niet bellen en niet langsgaan maar wel chatten of mailen’* (Respondent 5). Dit zijn overigens niet alleen maar geestelijke begeleidingsvragen maar ook juridisch advies, hulp bij fondsen, praktische ondersteuning en informatie verstrekking.

Groepen die niet gebaat zijn bij online geestelijke begeleiding zijn volgens deze respondenten: *‘daklozen en verslaafden... die gaan niet zo snel op het internet reageren of die toenadering*

zoeken. Terwijl wel, als je er bent, en gewoon naast ze gaat zitten en zegt 'joh hoe is het jongen?'. Dan is dat contact er wel' (Respondent 3).

Een specifieke groep die op kwam in het gesprek waar online geestelijke begeleiding juist wel voor zou kunnen helpen zijn mensen in quarantaine. Dit zou voornamelijk ook ingezet kunnen worden om ze in contact te brengen met anderen in quarantaine. *'Ze kunnen niet bij elkaar langs lopen of op de kamer. Ze kunnen niet... in dat soort gevallen lijkt het me heel goed werken omdat die mensen juist heel veel behoefte hebben aan contact en zo afgesloten zijn'* (Respondent 2).

8.4 Verschillende taken

Naast verschillende doelgroepen waren de respondenten het er ook over eens dat een geestelijk begeleider verschillende taken heeft en dat sommige taken heel goed aansluiten bij online toepassing en andere niet. *'Je hebt veel aspecten aan ons werk, en misschien is het ene aspect beter geschikt dan het andere. Ook afhankelijk van je relatie, doelgroep'* (Respondent 1).

Alle respondenten waren het erover eens dat de biechtfunctie²⁰ van de geestelijk begeleider heel goed aansluit bij online geestelijke begeleiding. *'Als geestelijke verzorger heb je ook wel die biechtfunctie en dat kan denk ik heel goed via online contact. Zeker bij die mensen die zeg maar een drempel over moeten'* (Respondent 5). Bij biechten kan je de rol op je nemen *'dat je gewoon laat weten 'ik heb je gehoord, het is geen geheim meer'. Dat maakt al heel veel uit voor de cliënt'* (Respondent 1).

Daarnaast zou het volgens de respondenten goed werken bij *'mensen die eigenlijk alleen maar willen zenden en die het ergens kwijt moeten'* (Respondent 2).

Online geestelijke begeleiding zou minder handig zijn voor andere taken zoals: *'dat je nog even outreach maakt en die belangstellingsfunctie'* (Respondent 1) en *'ik denk als je voor kritische reflectie of wat dan ook komt, dat het wel weer wat lastiger wordt'* (Respondent 2).

Een gevaar zou volgens de respondenten zijn dat je makkelijker projecteert op je online gesprekspartner. Daardoor *'kan je veel meer gehoord en begrepen voelen dan wanneer je iemand*

²⁰ De respondenten noemden het biechtfunctie. Het moet echter gezien worden als de functie om geheimen te horen en er zorg voor te dragen. Het is niet bedoeld als boetesacrament uit de R.K. traditie.

in het echt ziet' (Respondent 1). Dit is een goede zaak als je komt om je gehoord te voelen minder als het doel van de geestelijke begeleiding kritisch zelfonderzoek is.

8.5 Voorwaarden

Als online geestelijke begeleiding wordt toegepast dan moet er volgens de respondenten aan de volgende voorwaarden voldaan worden.

Drie respondenten stellen dat je een beeld nodig hebt van de ander. *'Volgens mij kan het alleen als je iemand al gezien hebt'* (Respondent 2). Voor een ander is daarbij een foto genoeg om een beeld te hebben met wie ze in gesprek is.

Volgens de respondenten mag het hoe dan ook niet geautomatiseerd zijn, de antwoorden automatisch gegenereerd zijn. Respondent 4: *'mag je het dan automatiseren, die reactie van 'ok, vertel door'?'.* Respondent 2: *Neeee '[heel stellig]'.* Vier respondenten waren het hier mee eens. Als de cliënt dit weet, zagen twee respondenten er geen bezwaren tegen.

De voorwaarden voor een geschikte cliënt voor online begeleiding zijn volgens de respondenten: taalvaardig zijn, dezelfde taal spreken en met de computer om kunnen gaan.

8.6 Schrijven versus spreken

Als we het hebben over online humanistische geestelijke begeleiding via het geschreven woord, zoals in dit onderzoek, is het verschil tussen schrijven en spreken belangrijk.

Een van de respondenten staat heel positief tegen het gebruik van geschreven taal. *'Dat je harder gaat zoeken naar goede taal, dat vind ik wel heel mooi. Ik ben sowieso een echte taalfreak. Dat zou ik wel mooi vinden omdat je daar... je moet gewoon andere dingen aanspreken, maar het levert ook wel iets nieuws op. Want als je hele mooie taal hebt en iemand kan het ook nog eens terug lezen dat lijkt me zoveel mooier, als je een gesprek kan terug lezen die je hebt gehad. Ik denk dat dat ook wel echt wel iets van toevoeging heeft, wat er nu nog niet is'* (Respondent 5). Een bijkomend voordeel zou zijn: *'als je opeens in woorden op papier moet zetten doet dat iets heel anders met je dan dat het alleen in je hoofd blijft malen'* (Respondent 2).

Een nadeel van schrijven is voor een andere respondent dat *'het vraagt dus ook wel veel van de zelfstandigheid van degene die juist hulp wil'* (Respondent 6) omdat de cliënt verduidelijkingsvragen zou moeten stellen om de begeleider goed te begrijpen.

Een ander nadeel van geschreven woorden zenden zou zijn volgens een respondent: *‘je weet nooit hoe jouw woorden over komen op een ander, en je kan het ook niet checken. Je kan het wel vragen maar iemand kan gewoon ja zeggen. Je weet ook niet hoe de ander erbij zit als die iets tikt. Hoe moet je nou ‘het gaat wel goed’ verifiëren als je niet de lichaamstaal en de gezichtsuitdrukking kan zien’* (Respondent 2). Drie andere respondenten waren het hier expliciet mee eens. Het niet kunnen zien hoe iemand erbij zit is voor een andere respondent een reden minder snel een kritische vraag te stellen. *‘Misschien zou ik bang zijn bepaalde interventies te plegen, als gv’er. Omdat ik minder mogelijkheid heb tot afstemming met de cliënt’* (Respondent 1).

8.7 Nadelen

Naast de verschillende voorwaarden en de geschikte doelgroepen die al zijn benoemd, zijn er nog andere nadelen aan online geestelijke begeleiding volgens de respondenten. Een daarvan is dat *‘veel mensen dat niet in woorden kunnen uitdrukken, en daar niet bewust van zijn. ‘Ik word hier wat emotioneler’. maar als geestelijk verzorger ben je wel getraind om op te merken ‘hi iemand gaat sneller praten’ of ‘je schiet nu naar voren’. Daar zijn we heel erg op getraind. Maar iemand zou niet gaan zeggen... nou ik... een aantal misschien, maar heel veel zijn zich er niet van bewust. Dat stuk mis je dan ook’* (Respondent 2).

8.8 Voordelen

Er werden ook voordelen genoemd, los van wat al is besproken. Een voordeel is het makkelijk mee kunnen sturen van youtube filmpjes, foto’s, emoticons en gedichten. *‘Dat is wel leuk inderdaad. Dat je die beelden, door de computer middelen hebt, die normaal bij een gesprek er niet zo vaak inzit’* (Respondent 5).

Een respondent haalde ook een persoonlijke ervaring aan over een positieve ervaring met chatten met iemand die ze niet kende. *‘Ging ik met een of andere gast chatten. Daar heb ik iets van 5 jaar mee gechat, echt lang. Echt héle diepe gesprekken mee gehad. Dat was echt... ik denk dat hij op een gegeven moment meer van mij wist dan iedereen. Dat werkt wel zo. Ik denk ook juist vanwege die anonimiteit’* (Respondent 5). Door drie anderen is de mogelijke anonimiteit ook expliciet als groot voordeel genoemd.

Meerdere respondenten kwamen met de ‘klaagmuur’, een publieke ruimte waar mensen hun verhaal kwijt kunnen zonder dat er op gereageerd wordt. *‘Klaagmuur! En andere mensen kunnen*

dat lezen. En daar dan weer steun uit krijgen. Ik weet niet precies wat mensen daar nou uit halen, maar het is wel iets dat mensen doen' (Respondent 1).

Doordat je de eigen conversaties terug kan lezen is het *'wel makkelijker gemaakt om op jezelf te reflecteren als geestelijk verzorger, wat ook wel belangrijk is'* (Respondent 1).

Een ander voordeel zou zijn: *'dat je soms in een face-to-face contact gemakzuchtig kan denken dat je weet hoe die ander erbij zit, en als het digitaal is, kan je dat gewoon niet doen.[...] We hebben een bepaald soort gesprek waarbij je denkt dat iemand tot diepe inzichten is gekomen omdat iemand aan het staren is... maar eigenlijk is iemand gewoon afgehaakt omdat ze je niet meer kunnen volgen in filosofisch verhaal'* (Respondent 5).

8.9 Experimenteren

De respondenten waren eenstemmig over het feit dat er meer geëxperimenteerd moet worden met online geestelijke begeleiding en technologische ondersteuning binnen geestelijke begeleiding. *'Ik denk ongeacht of het nou goed of slecht is, we moeten veel meer mee experimenteren met dit soort technologie'* (Respondent 4) het ging daarbij over een soort technologie waarbij gezichtsuitdrukkingen worden geanalyseerd. Andere ideeën die opkwamen gingen over online Moreel Beraad en online focusgroepen: *'het is iets [bijvoorbeeld online focusgroepen, moreel beraad] waarmee we moeten experimenteren denk ik, om op zoek te gaan naar wat nou het beste werkt'* (Respondent 2).

Over online humanistische geestelijke begeleiding werd het volgende gezegd: *'het zou mooi zijn om ermee te experimenteren en ik denk het is goed als een organisatie zoals het Humanistisch Verbond [...] het voortouw in zou nemen'* (Respondent 1).

Een ander idee dat werd genoemd was een app waarbij mensen kunnen aangeven je te willen spreken, bijvoorbeeld in een ziekenhuis.

8.10 Invloed van het gesprek

Tijdens het gesprek merkte ik dat mensen er anders over begonnen te praten, met een andere intonatie en met een minder afwijzende houding. Dat is de reden dat ik op het eind heb gevraagd welke invloed dit gesprek heeft gehad op hun zienswijze ten aanzien van online geestelijke begeleiding.

Een respondent is er niet positiever of negatiever naar gaan kijken maar *‘heeft het gesprek geholpen met zien waar het ingezet kan worden, het aanvullende effect dat het kan hebben, en waar het juist helemaal niet kan’* (Respondent 3).

Een andere respondent zegt er nu pas over na te denken: *‘dat is misschien op dit moment... maar dat ik alerter ben van oh ja dat is ook nog iets dat je kan inzetten. En ik denk dat ik daar normaal gewoon niet over denk, als mogelijkheid. En nu denk ik er zijn wel gewoon mogelijkheden die juist een goede aanvulling geven’* (Respondent 2).

De andere vier respondenten zijn er positiever over gaan denken, naar eigen zeggen. *‘Maar het is beperkter dus zou het alleen inzetten voor mensen bereiken die je anders niet zou kunnen bereiken. Het uiten lijkt me moeilijk, de ander begrijpen lijkt me moeilijker’* (Respondent 4).

Al zien velen het als toevoeging, over het algemeen was iedereen het er over eens dat *‘op een bepaalde manieren ultiem is als je echt bij elkaar bent... Dat je dan... Dat je dan wel echt het meest menselijke contact...’* (Respondent 4) of zoals een andere respondent het verwoordde: *‘ik denk niet dat het moet vervangen [offline contact]. Maar ik denk echt dat het een hele goede toevoeging is. Namelijk dat talige, dat je gesprekken terug kan lezen, dat je mensen bereikt die je anders niet zou kunnen bereiken’* (Respondent 5).

‘Ik zou het wel een keer willen proberen nu’ (Respondent 1). Drie andere respondenten beaamden dit expliciet.

De respondenten hebben mij als gespreksleider niet als sturend ervaren, al merkte één respondent wel op dat je kon zien van welke opmerkingen en antwoorden ik enthousiast werd.

8.11 Conclusie

Alle respondenten hadden geen ervaring met online begeleiding. Uit het gesprek is naar voren gekomen dat zij online humanistische geestelijke begeleiding als toevoeging zien op het traditionele offline contact. Ze zijn het er allemaal over eens dat het niet een vervanging moet zijn van offline contact. Het zou wel kunnen helpen bij de doelgroepen die nu niet bereikt worden. Het stilstaan bij taal, de laagdrempeligheid en het na kunnen lezen van de gesprekken worden als positief ervaren.

Algemeen kan er gezegd worden dat deze respondenten van mening zijn dat online humanistische geestelijke begeleiding niet voor iedere doelgroep zal werken, of voor ieder individu. Het is voornamelijk werkzaam voor de biechttaak van de geestelijk begeleider of bij de cliënt die zijn verhaal kwijt moet en alleen gehoord wil worden. Velen zouden in de eigen beroepsuitoefening bij interventies of kritische vragen missen dat je geen lichaamstaal ziet.

Het stil staan bij online geestelijke begeleiding heeft de meesten een breder en genuanceerder beeld gegeven. Tot slot denken zij dat het tijd is dat er meer mee geëxperimenteerd wordt. Het mag echter nooit een gehele vervanging zijn van offline geestelijke begeleiding.

Hoofdstuk 9 Conclusie, Discussie en Aanbevelingen

9.1 Conclusie

De hoofdvraag van dit onderzoek is: *Wat zijn de mogelijkheden en de moeilijkheden van online humanistisch geestelijke begeleiding?* Zoals hiervoor uitgebreid beschreven is dit onderzocht via literatuuronderzoek en een empirisch onderzoek in twee delen. Het gebrek aan onderzoek in Nederland over de verschillende aspecten van online hgb maakt dat er veel nog onduidelijk. Dit is een grote uitdaging bij het beoordelen van de mogelijk- en moeilijkheden van online hgb. De resultaten van dit verkennend onderzoek hebben enkele (voorlopige) antwoorden gegeven op de hoofdvraag. Deze worden hieronder gepresenteerd in de volgorde van de vraag, eerst de mogelijkheden en vervolgens de moeilijkheden. Ook zijn uit het onderzoek enkele praktische aanbevelingen gekomen, die daarna zij beschreven. De conclusie zoals hier beschreven komt voort uit alle drie de onderdelen van dit onderzoek, tenzij anders vermeld.

9.1.1 Mogelijkheden van online hgb

Het ontwikkelen van een nieuw werkveld en methodiek sluit aan bij de open ontologie van het humanisme. Alle respondenten staan, in bepaalde mate ook open voor de mogelijkheid om een nieuwe vorm van geestelijke begeleiding te ontwikkelen of toe te passen.

Door de laagdrempeligheid, het eventueel anonieme contact en het feit dat het contact online plaats vindt zal het goed werken voor de biecht functie van de geestelijk begeleider. Daarnaast kan het door de laagdrempeligheid en de mogelijkheid tot anoniem contact, doelgroepen bereiken die normaal minder goed bereikt zouden worden, mensen die niet de ruimte hebben van huis te gaan of waarvoor de drempel te hoog is, bijvoorbeeld mensen die gebukt gaan onder zelfstigma.

Geestelijk begeleiding hecht veel waarde aan de relatie, uit een klein onderzoek blijkt dat de patiënten zelfs een betere relatie met de psychotherapeut ervaren dan in offline contact (Cook & Doyle, 2002). Uit de resultaten van het empirisch onderzoek komt niet expliciet naar voren dat dit ook zal gelden voor online hgb. Wel gaven respondenten aan dat de mogelijkheid om online contact te houden de relatie bevordert.

Er is in het literatuuronderzoek verschil gemaakt tussen lichamelijkheid en non verbale communicatie. Het tweede kan gedeelte opgevangen worden door emotional bracketing en descriptive immediacy. Het eerste kan opgevangen worden door er aandacht aan te besteden in de

begeleiding. Er waren maar twee respondenten die dit expliciet toepasten. Zij waren ook meer enthousiast over de mogelijkheden van online geestelijke begeleiding. Mijn hypothese is daardoor dat het inzetten van deze methodes van groot belang is voor online hgb.

Een mogelijkheid voor online hgb is het kunnen meezenden van gedichten en beelden, ter ondersteuning van het verhaal of voor inspiratie.

Tot slot biedt online hgb de mogelijkheid voor een andere vorm van supervisie, die kan ontstaan vanuit de primaire bron, de geschreven woorden van en naar de cliënt, kunnen beter geanalyseerd worden, dan vanuit een verslag over een mondeling gesprek.

9.1.2 Moeilijkheden van online hgb

Online hgb gaat tegen Van Praag en Rogers verklaringen in dat mensen in dezelfde ruimte dienen te zijn bij een gesprek. Ondanks dat we dit moeten bezien vanuit de tijdsgeest, is het belangrijk hier aandacht voor te blijven hebben. Naar alle waarschijnlijkheid zal de kwaliteit van het contact dat je kunt hebben als je samen in een ruimte bent niet vervangen worden door online contact. Het letterlijk naast iemand staan is niet helemaal te vervangen met online hgb.

Een belangrijke voorwaarde is bovendien dat de mensen zich wel comfortabel voelen bij het schriftelijk uitdrukken van gevoelens en ervaringen. Dat betekent dan ook dat hgb niet voor elke doelgroep geschikt is.

Stiltes kunnen niet ontstaan via online geestelijke begeleiding, al kan je wel iemand uitnodigen stil te zijn. Stiltes zijn een middel en geen doel, al kan er in het schrijfproces veel reflectie ontstaan.

9.1.3 Praktische aanbevelingen ten aanzien van online hgb

Vanuit alle drie de deelvragen heeft het de voorkeur om online humanistische geestelijke begeleiding aan te bieden als blended care of voor specifieke doelgroepen en toepassingen. Het is aan te raden online hgb zonder persoonlijk offline contact alleen toe te passen op het moment dat er geen andere mogelijkheid is.

Het relatieaspect verandert doordat het online plaatsvindt, blijkt uit het empirisch onderzoek. Er is te weinig over bekend of dit een positieve of negatieve ontwikkeling is. De geestelijk begeleiders die online begeleiding aanbieden moeten zichzelf aanleren om de relatie op te bouwen via geschreven woord. Het bewust kiezen van woorden is een belangrijk onderdeel van humanistische

geestelijke begeleiding. Als het online plaatsvindt, via het geschreven woord, is de juiste woordkeuze nog belangrijker. Onder andere omdat je de aansluiting bij je cliënt slechts met woorden kan bewerkstelligen, daarnaast blijven woorden staan en zijn terug te lezen.

Veiligheid is een belangrijk aandachtspunt voor begeleiders die hun diensten online willen aanbieden. Gewone email is niet veilig genoeg, er zou een beveiligde omgeving gecreëerd moeten worden.

9.2 Discussie

Online humanistische geestelijke begeleiding is een geheel nieuw onderzoeksgebied. Dit heeft enkele obstakels en beperkingen aangebracht aan het onderzoek. Het meest logische onderzoeksveld om bij aan te sluiten was e-mental health. Dit heeft echter ook nadelen. Ondanks de overeenkomsten bestaan er ook grote verschillen tussen online hgb en e-mental health. Het is discutabel of hierdoor het onderzoek niet te complex en weinig onderscheidend is geworden. Als verkennend onderzoek sta ik er achter. Een punt van discussie is of je in dit korte tijdsbestek en weinig ruimte wel een gedegen vergelijkend onderzoek kan doen tussen online hgb en e-mental health. Door het empirisch onderzoek gericht op (online) geestelijk begeleiders, heb ik dit deels opgelost.

In dit onderzoek zijn enkele keuzes gemaakt, hierdoor zijn er ook aspecten niet onderzocht. Zo is er in dit onderzoek weinig aandacht besteed aan de internationale onderzoeken rondom E-chaplaincy. Dit zou een waardevolle toevoeging kunnen zijn voor dit onderzoek. Ook zijn de ervaringen van cliënten niet meegenomen. Deze invalshoek kan vermoedelijk informatie voor de ontwikkeling van online humanistische geestelijke begeleiding toevoegen. Daarnaast kan dit onderzoek naar de ervaringen van cliënten antwoorden vinden op de hypothese dat online geestelijke begeleiding bijdraagt aan de subjectieve beleving van vooruitgang met betrekking tot de zinvragen. Een tweede belangrijke vraag hierbij is de vraag of mensen dit weten vast te houden of dat het een tijdelijke ervaring is.

De focusgroep bestond uit afgestudeerde humanistici die geen online begeleiding toepassen. Een focusgroep met een diversiteit aan mensen die bijvoorbeeld ervaren zijn in het toepassen van e-mental health, ervaren geestelijke begeleiders en enkele onervaren hgb'ers hadden vermoedelijk andere informatie opgeleverd.

In deze scriptie is er een focus geweest op verkenning van individuele online geestelijke begeleiding via het geschreven woord. Groepsgesprekken hebben hierdoor weinig aandacht gekregen. De morele taak van organisaties zijn totaal buiten het onderzoek gelaten.

9.3 Aanbevelingen

Dit verkennend onderzoek levert veel aanbevelingen op voor vervolg onderzoek. Enkele zijn in het onderzoek al benoemd, zoals de beleving van de cliënten en het effect van de verschillende methodes die worden toegepast binnen online geestelijke begeleiding.

Naast meer onderzoek wil ik de Universiteit voor Humanistiek aanbevelen nog meer aandacht te geven aan de vernieuwende werkomgevingen en de mogelijk- en moeilijkheden van online geestelijke begeleiding binnen de vakken die geboden worden.

De geestelijke begeleiders pasten allemaal hun eigen methodiek toe, sommigen hadden dit verdoordacht en anderen konden minder duidelijk aangeven welke methode ze gebruikten bij online geestelijke begeleiding. Het lijkt me goed voor de ontwikkeling van online geestelijke begeleiding om de methodes kritisch naast elkaar te leggen en een gekaderde methode voor te stellen. Dit zal in de toekomst behulpzaam zijn voor het vergroten van de kwaliteit en draagkracht van online humanistische geestelijke begeleiding.

9.4 Tot slot

Dit onderzoek heeft een belangrijke rol vervuld als verkennend onderzoek. De uitkomsten laten zien dat er perspectief is voor de mogelijkheden van online humanistische geestelijke begeleiding. Genoemde voorbeelden als mogelijkheden voor de biechtfunctie van hgb, laagdrempelig, het een groter bereik heeft en andere vormen van inter- en supervisie mogelijk maakt. De belangrijkste moeilijkheid is dat het naast iemand zijn niet te vervangen is door online contact. Blended care, waarin fysieke contacten worden aangevuld met online contacten, lijken een waardevolle optie.

Literatuurlijst

Alma, H. (2008). Inleiding. In: *Geestelijke verzorging en psychotherapie (J.H. Mooren). Herziende 3de druk.*

Anbeek, C., & de Jong, A. (2013). *De berg van de ziel: Een persoonlijk essay over kwetsbaar leven.* Utrecht: Ten Have.

Andersson, G., & Cuijpers, P. (2009). Internet-based and other computerized psychological treatments for adult depression: a meta-analysis. *Cognitive behaviour therapy*, 38(4), 196-205.

Andersson, G. & Titoy, N. (2014). *Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. World Psychiatry 13 (1).* Online gepubliceerd. Gevonden op 23-06-2015 op <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3918007/>.

Anthony K. (2000) Counselling in Cyberspace. *Counselling Journal* 11(10), 625-7.

Atkinson, M. M. (2017). E-Chaplaincy—Asking Some Questions. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 71(1), 69-72.

Baart, A. J. (2004). *Een theorie van de presentie.*

Baarda, D.B., M.P.M. de Goede & J. Teunissen (2001). *Kwalitatief onderzoek; praktische handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek.* Groningen/ Houten: Wolters- Noordhoff.

Baarda, D.B. & M.P.M. de Goede (2006). *Basisboek Methoden en Technieken; handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwantitatief onderzoek.* Houten: Noordhoff Uitgevers Groningen.

Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. A. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human services*, 26(2-4), 109-160.

Briggs, A. & P. Burke (2003). *A Social History of the Media: From Gutenberg to the Internet.* Cambridge: Polity.

Bru, D. (2008). *Horen, verstaan en uitwisselen: in professionele gespreksvoering.* Humanistics University Press.

CBS Statline (2015). *ICT gebruik van personen naar persoonskenmerken*. CBS (Statistics Netherlands). Geraadpleegd op 24-6-2015 op via <http://statline.cbs.nl>

Coenen, H. (2006). *Lichamelijkheid in de geestelijke verzorging*. In: Nieuw handboek geestelijke verzorging, J. Doolaard (red) 881- 885.

Colón, Y. (1996). Chatting through the fingertips: Doing group therapy online. *Women & Performance: A Journal of Feminist Theory*, 9(1), 205-215.

Cook, J. E., & Doyle, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: preliminary results. *Cyberpsychology and Behavior*, 5, 95–105.

Csikszentmihalyi, M. (2014). Attention and the holistic approach to behavior. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 1-20). Springer Netherlands.

Derkx, P.H.J.M. (1993). Wat is humanisme? Hoofddlijnen in de Europese humanistische traditie en hun actuele betekenis. In: Cliteur, P. en Van Houten, D. red. (1993) *Humanisme. Theorie en praktijk*, p. 99-112 Utrecht : Uitgeverij de Tijdstroom

Deth, R. van (2015). *Psychiatrie; van diagnose tot behandeling*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Donk, C. van der & B. van Lanen (2011). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn*. Bussum: uitgeverij Coutinho.

Duyndam, J. (2009). Inspiratie door voorbeeldfiguren. Een humanistische visie. In H. Alma & A. Smaling (Eds.), *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin* (Humanistics University Press) (pp. 107-119). Amsterdam: Humanistics University Press SWP.

Elleven, R.K. & J. Allen (2004). Applying Technology to Online Counseling: Suggestions for the Beginning E Therapist. *Journal of Instructional Psychology*, 31, 223-227.

Epstein, J., & Klinkenberg, W. D. (2001). From Eliza to Internet: A brief history of computerized assessment. *Computers in Human Behavior*, 17(3), 295-314.

Evers, J. (2007). *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde*. Lemma.

Eysenbach, G. (2005). The law of attrition. *Journal of medical Internet research*, 7(1), e11.

GGZ Nederland (s.a.). *Factsheet e-mental health; E-mental health in the Netherlands*. Gevonden op 23-06-2015 op <http://www.ggz nederland.nl/uploads/assets/Factsheet%20e-mental%20health%20in%20the%20Netherlands%20def.pdf>

Gilhuis, M. (2015). Geestelijke verzorging en e-health: Gewoon doen; een praktijkbeschrijving. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 17 (75), 12-15.

Gordon, R. J. (2016). *The Rise and Fall of American Growth: The US Standard of Living since the Civil War*. Princeton University Press.

Griffiths, M. D. (1999). All but connected (online relationships). *Psychology Post*, 17, 6-7.

Griffiths, M. (2001). *Online Therapy: A course for concern*. *The Psychologist*, 14, 244-248.

Guanipa, C., Nolte, L. M., & Lizarraga, J. (2002). Using the internet to help diverse populations: A bilingual website. *Journal of Technology in Human Services*, 19(1), 13-23.

Haas, de O. (2003). Naar een eenduidige omschrijving van het zorgproduct psychotherapie. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 29, p. 53-71

Hoogeveen, E. (1991). *Eenvoud en strategie: de praktijk van humanistisch geestelijk werk*. Acco.

Hoogeveen, E. (1993). Humanistisch Geestelijk Werk. Methodiek en Praktijk. P. Cliteur & D. van Houten (red.), 279-291.

Joinson, A. (1998). Causes and implications of disinhibited behavior on the Internet.

Jorna, T. (2008). *Echte woorden; authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. SWP

Keen, A. (2015). *The Internet is not the answer*. Atlantic Books Ltd.

Kleiboer, A., Donker, T., Seekles, W., van Straten, A., Riper, H., & Cuijpers, P. (2015). A randomized controlled trial on the role of support in Internet-based problem solving therapy for depression and anxiety. *Behaviour research and therapy*, 72, 63-71.

Korrelboom, C. W., & E. ten Broeke (2014). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie: handboek voor theorie en praktijk*. Uitgeverij Coutinho.

Körver, S. (2016). Wat doen geestelijke verzorgers? Met case studies op weg naar practice-based evidence van geestelijke verzorging. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 19(82), 10- 18.

Kranenburg van, K., Slot, M., Staal, M., Leurdijk, A., & Burgmeijer, J. (2006). *Serious gaming. Onderzoek naar knelpunten en mogelijkheden van serious gaming*. Delft: TNO.

Kunneman, H. (1993). Humanisme en postmodernisme. In: *Cliteur, P. & D. van Houten. Humanisme. Theorie en praktijk. Utrecht: De Tijdstroom*, 65-77.

Lago (1997). *Computer therapeutics: a new challenge for counselors and psychotherapists*. In: *The Person-Centered Journal*, Volume 4, issue 1.

Lankveld, J. van (2015). *De toekomst van de psychotherapie en de psychotherapeut; De rol van e-mental health*. Tijdschr Psychother (2015) 41:393–409, DOI: 10.1007/s12485-015-0101-0
© Stichting Tijdschrift voor Psychotherapie 2015. Published online: 5 November 2015

Lazarus, R. S. (1999). The cognition-emotion debate: A bit of history. *Handbook of cognition and emotion*, 3-19.

Lewis, J., J. Ritchie, R. Ormston & G. Morrel (2003). *Generalising from qualitative research*. In: *qualitative reasearch practice; a guide for social science students & researchers*. Londen: Sage.

Lub, V. (2014). *Kwalitatief evalueren in het sociale domein; mogelijkheden en beperkingen*. Amsterdam: Boom.

Maso, I. & A. Smaling. (1998). *Kwalitatief onderzoek: praktijk en theorie*. Amsterdam: Boom.

Matthews, B. & L. Ross. (2003). *Research Methods; a practical guide for the social sciences*.

Merleau-Ponty, M. (1997). *Fenomenologie van de waarneming*. Amsterdam: Ambo

Meyer B, Berger T, Caspar F, Beevers CG, Andersson G, Weiss M. (2009). *Effectiveness of a novel integrative online treatment for depression (Deprexis): randomized controlled trial*. J Med Internet Res. 2009;11(2):e15.

Moock, J. (2014). *Support from the Internet for Individuals with Mental Disorders: Advantages and Disadvantages of e-Mental Health Service Delivery*. *Front Public Health* 2: 65. Online gepubliceerd. Gevonden op 23-06-2015 op
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4052222/>.

Mooren, J.H.M. (1989/ 2008). *Geestelijke verzorging en psychotherapie*. Baarn: Uitgeverij Ambo

- Murphy, L. J. & D. L. Mitchell (1998). *When writing helps to heal: E-mail as therapy*. British Journal of Guidance & Counselling, 26:1, 21-32
- Patton, M.Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2e dr.) Newbury Park: Sage.
- Pelling, N. & Renard, D. (2000). Counseling via the Internet: Can it be done well? *The psychotherapy review*, 2(2), 68-72.
- Pelling, N. (2009). *The use of Email and the Internet in Counseling and Psychological Services: What Practitioners Need to Know*. Counseling Psychotherapy, 5.
- Praag, J. van (red.) (1953). *Geestelijke verzorging op humanistische grondslag*. Utrecht: Humanistisch Verbond.
- Praag, J. van (1978). Raadswerk/ zingeving en levensgevoel. In: *Grondslagen van humanisme. Inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld* (p. 219-237). Meppel/Amsterdam: Boom.
- Praag, J.P. van (2006). *Geestelijke verzorging op humanistische grondslag: eerste cursus humanistische geestelijke verzorging door J.P. van Praag*. Amsterdam: Humanistisch Verbond
- Riper, H., Smit, F., Van der Zanden, R., Conijn, B., Kramer, J., & K. Mutsaers (2007). E-mental health. *High tech, high touch, high trust*. Trimbos-instituut: Utrecht.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered Therapy: Its current practice, implications, and theory, with chapters*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology*, 21(2), 95-103.
- Schuhmann, C. (2016). Counseling in a Complex World: Advancing Relational Well-Being, *Journal of Constructivist Psychology*, 29:3, 318-330, DOI: 10.1080/10720537.2015.1102109
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & behavior*, 7(3), 321-326.
- Swanborn, P. G. (1996). A common base for quality control criteria in quantitative and qualitative research. *Quality and Quantity*, 30(1), 19-35.
- Thewissen, V. & N. Gunther (2015). *E-mental health: state of art*. Tijdschr Psychother (2015) 41:374–392, DOI: 10.1007/s12485-015-0102-z © Stichting Tijdschrift voor Psychotherapie 2015
Published online: 5 November 2015

Tierney, S. (2006). The dangers and draw of online communication: Pro-anorexia websites and their implications for users, practitioners, and researchers. *Eating Disorders*, 14(3), 181-190.

Turing, A.M. (1950). Computing machinery and intelligence. *Mind*, 59, 433- 460.

Vlasblom, J.P., M.N. Walton, J.T. van de Steen, J.J. Doolaard & H. Jochemsen (2014). Developments in healthcare chaplaincy in the Netherlands and Scotland. A content analysis of professional Journals. *Health and Social Care Chaplaincy*, 2(2), 235-354.

Walther, J. B., & Burgoon, J. K. (1992). Relational communication in computer-mediated interaction. *Human Communication Research*, 19, 50-88.

Wismeijer, A. A. J., & Bots, M. (2009). *Geheimen: De psychologie van wat we niet vertellen*.

Wismeijer, Andreas. "Secrets and subjective well-being: A clinical oxymoron." In *Emotion regulation and well-being*, pp. 307-323. Springer New York, 2011.

Overige bronnen:

AASP (2017). *Best Practices for AAPC Members in Relation to Electronic Communication Endorsed by the Judicial Ethics Panel of AAPC*. Gevonden op 3 april 2017 op http://aapc.org/templates/74/10.11.12_best_practices_relation_to_social_media1.pdf

Dijk, H. W., van (2012). *Serious Gaming en de Design Paradox*. [Lectorale Rede]

Douma, S. H. (2008). *De meerwaarde van serious computergames en virtual reality bij de preventie en behandeling van psychische klachten* [master scriptie];

Praag, J. van & C. Uittenboogaard (1977). *Interne notitie rond geestelijk werk en supervisie* (HOI-uitgave). Culemborg. Gevonden in Hoogeveen (1991) p. 54.

Wit, Ejay de (2009). Je allerdiepste zijn; *interview met Inga Mielitz over ShivA*. Online gepubliceerd, gevonden op 14-4-2015 op: http://www.hivnet.org/index.php?option=com_content&view=article&id=8030&Itemid=372

www.aandachtswegen.nl

www.e-pastoraat.nl

www.raadsmansonline.nl

www.onlinepastor.nl

Bijlage 1

Het **ShivA huis** is een online ontmoetingsplek van de organisatie ShivA. ShivA staat voor Spiritualiteit, hiv & aids, is opgericht in 2001 en gevestigd in Amsterdam. De belangrijkste doelstelling is het bevorderen van de kwaliteit van leven van zowel mensen met hiv als hun directe omgeving en/of hun nabestaanden binnen Nederland, vanuit een neutrale positie (Ejay de Wit, 2009). Sinds november 2014 bestaat er een online platform voor privé chats en groepsgesprekken, genaamd het ShivA huis. Het ShivA huis is een besloten, beveiligde internetomgeving waarbij alleen toegang kan worden verkregen met inloggegevens die gebruikers via ShivA of via een hiv consulente aan kunnen vragen. Naast dit online platform bieden ze ook geestelijke begeleiding via e-mail aan. (oriënterend gesprek, 22 december 2014).

Stichting E-pastoraat is een organisatie die gratis professioneel pastoraat aanbiedt via de e-mail, opgericht in november 2013. De cliënt mag zelf het onderwerp bepalen van het pastorale traject. Het traject verloopt over een periode van acht weken waarin wekelijks een mailwisseling plaats vindt tussen cliënt en een aangewezen pastoraal werker. God en de relatie met Hem is een belangrijk onderdeel van de begeleiding. Zij werken met vrijwilligers met als achtergrond een opleiding tot pastoraal medewerker of een andere gelijkwaardige opleiding. (www.e-pastoraat.nl)

Raadsmanonline is opgericht door Gijsbert van Eijdsen. Op de website (www.raadsmanonline.nl) wordt geestelijke begeleiding vanuit humanistische visie aangeboden via telefoon, Skype en Facetime. Uit persoonlijke correspondentie (19 maart, 2016) blijkt dat hij in enkele gevallen, op specifieke aanvraag van de cliënt, ook online begeleiding aanbiedt uitsluitend via de e-mail. Hij heeft de laatste jaren ongeveer 5 á 6 personen uitsluitend via de e-mail begeleidt. Sinds 2015 is van Eijdsen ook werkzaam bij Defensie als humanistisch raadsman.

Parnassiagroep, is een geestelijk gezondheidszorg instelling. Deze instelling werkt ook steeds vaker online. Het team van de geestelijke verzorging heeft vanaf 2010 een module ontwikkeld genaamd ‘zinnvol leven’ die online gevolgd kan worden (Gilhuis, 2015). Daarnaast bieden ze voor (oud) cliënten de mogelijkheid aan om via email contact te houden.

Aandachtswegen, particuliere geestelijke begeleiding die wordt aangeboden in een thuispraktijk door Roeland Wijkhuizen. Hier wordt ook een kortdurend zin-coaching traject aangeboden via

email. Deze gesprekken worden beschreven als een ‘serie vertrouwelijke gesprekken over oorsprong, zin en doel van jouw leven in een ambiance van ruimte en heelheid’ (www.aandachtswegen.nl).

Onlinepastor, opgericht door Pedro Kuit, biedt online pastorale begeleiding aan. Pedro Kuit werkt vanuit een christelijke geloofsovertuiging maar is niet gebonden aan een specifieke kerk of christelijke gemeente. De pastorale hulp wordt aangeboden via de e-mail tegen de betaling van vijf euro per email. (www.onlinepastor.nl). Door non-beschikbaarheid is Onlinepastor niet meegenomen in het onderzoek.

Bijlage 2

Analyse interviews online begeleiding

Codes

Name	Description	Sources	References
Aantal	Een uitspraak over het aantal cliënten	6	13
afstand - nabijheid		3	3
combinatie on- en offline contact		5	12
Denominaties		3	3
Doelgroep		4	9
Duur		4	6
echt contact		3	6
aansluiten bij de ander		1	1
Echt luisteren	Hoe 'echt luisteren' toegepast kan worden online	0	0
eigen achtergrond		2	2

Name	Description	Sources	References
Ervaring	Een specifieke ervaring met online geestelijke begeleiding	3	7
Gelijkwaardigheid		0	0
inhoud gesprekken		1	1
levensbeschouwelijke inspiratie		1	1
Lichamelijkheid		1	1
Methode	Methode van online gb	6	32
Module		1	7
Plek		1	1
randvoorwaarden		4	7
Taal		2	4
nadeel online		6	17
nadelen module		1	2
Offline GB		1	1
Organisatie		1	1
Persoonlijkheid begeleider	Offline is dit belangrijk (zie theoretisch kader) maar hoe wordt dat online toegepast	5	9

Name	Description	Sources	References
Presentie		3	5
Relatie	Relatie aspect online	1	1
schrijven versus spreken		6	18
beelden versus woorden		1	1
verschil off- en online contact		4	8
vertrouwelijkheid		4	6
Visie op geestelijke begeleiding	De manier waarop iemand gb ziet en inzet	5	16
voordeel online		1	3
voordelen online gb		5	22
waardeoordeel online gb		2	3

Bijlage 3



Karlijn Achternaam
1 April · 🌐 ▼

Lieve ex-uvh'ers,
Het is dan eindelijk zo ver! Na drie jaar is bijna mijn scriptie af, het enige dat nog rest in een focusgroep van afgestudeerde geestelijk begeleiders.
Ik zoek respondenten die vrijdag 7 april om 17.30 willen meedoen aan een focusgroep in Utrecht rond het thema mogelijk- en moeilijkheden van online geestelijke begeleiding.
Inclusiecriteria: afgestudeerd na 2012 (ja hypocriet want ben zelf al aan het werk zonder afgestudeerd te zijn) en stage gelopen als hgb'er. Je bent welkom als je geen ervaring hebt met online geestelijke begeleiding.
Woon je buiten Utrecht? Geen probleem, ik vergoed graag je reiskosten.
Aanmelden kan via: karlijn.bunnig@gmail.com
Met vriendelijke groet,
Karlijn Bunnig

 Like  Comment  Share

  Tim van der Wart, Madelon Timmers and 27 others

1 share

View 4 more comments



Ingrid Bezemer Laatste loodjes Karlijn! 😊
Like · Reply ·  1 · 1 April at 15:55

De naam die ik op facebook gebruik is Karlijn Achternaam vanwege privacy redenen.